EKLEM AĞRISI BESLENME İLE BASTIRILABİLİR Mİ?

MUSCLE & FITNESS®

4x GELİŞİM
PLAJ VÜCUDUNU ŞİMDİ YARAT

KAYA GİBİ KASLAR
SADECE 8 HAFTADA

KOLLARI BÜYÜT
İRİ BICEPS İÇİN 5 HAREKET

YEŞİL BOYUT!
VEGAN VÜCUT GELİŞTİRİCİ DELGADO'NUN ANTRENMAN NUMARALARI

MONOTON KAHVALTIYA SON!

ROCK HARD CHALLENGE 2018
PART 1 EN İYİ FİZİĞİN İLK AŞAMASI

HAZİRAN 2018 / SAYI 90 FİYAT 10 TL
ISSN 1309-5706



muscleandfitness.com.tr ISSN 1309-5706

KAPAK KONUSU



HAZİRAN 2018

SAYI 90

HER SAYIDA

ÖNE ÇIKANLAR

BÖLÜMLER

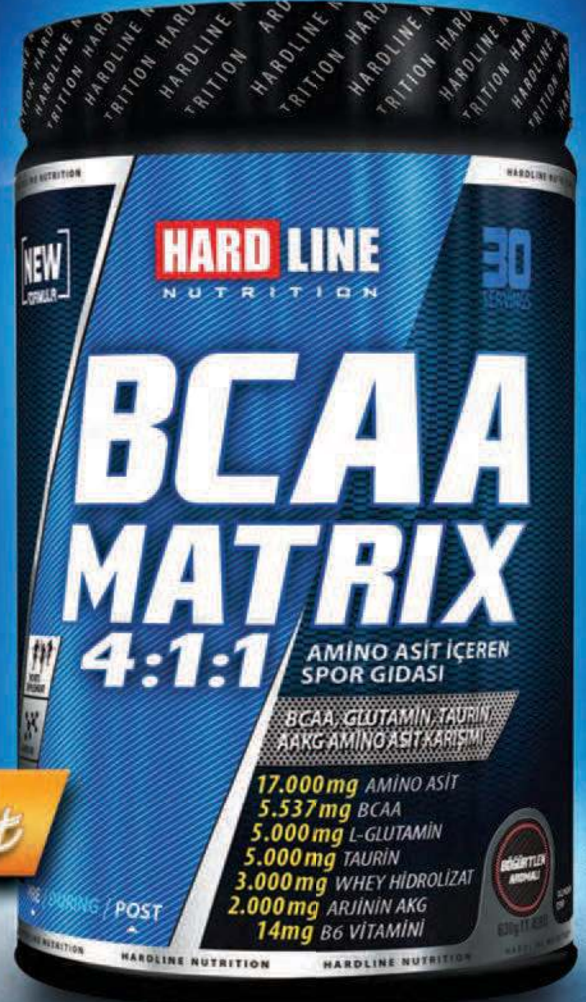
KAPAKTA

NIMAI DELGADO /// Fotoğraflar **Per Bernal**

Yorulduğunda Değil İstediğinde Bırak

***L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey hidrolizat* ile zenginleştirilmiş formül**

BCAA Matrix; 4:1:1 oranında L-Lösin, L-Valin ve L-İzolösin içeriği ile birlikte L-Glutamin, Taurin, Arjinin AKG, Whey Hidrolizat ve B6 vitamininden oluşan çok özel bir formüldür. Yoğun antrenman dönemlerinde vücudunuzun protein dengesini korumaya yardımcı olurken, ihtiyacınız olan amino asitleri serbest formda sağlar. Lezzetli içime sahip olan BCAA Matrix; ilave şeker, yağ, karbonhidrat ve aspartam içermez.



114₺

Kullanım Şekli

Antrenmandan 30 dakika önce 1 porsiyon* ve antrenmandan hemen sonra 1 porsiyonu 300 ml su ile karıştırarak günde 2 kere kullanınız.

**1 porsiyon (1 ölçek) = 40cc (21g)*

NEW FORMULA





Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION

DEĞİŞİM KENDİNİ SEVMEKLE BAŞLAR!

Kendinizi sevmeyi seçebilirsiniz ya da nefret etmeyi. Sonra da ya şikâyet etmeyi seçersiniz ya da tercihinizi değiştirmeyi. Karar sizin...

Vizyon panoları, meditasyon, mantralar, bioenerji, yeşil içecekler, yaşamımızı iyi yönde değiştirmek adına pek çok teknik deniyoruz. Ancak iyileşeceğimiz yerde daha fazla yoruluyoruz. Ne yaparsak yapalım, her zaman bir şeylerin eksik olduğunu düşünüyoruz. Tamamlayamadığımız bir parça var, ama nerede? Her yere bakıyor, her taşın altını kaldırıyor, bir türlü bulamıyoruz. Size kendimden örnek vermek istiyorum. Herkesi ve hayatıma ait her durumu kontrol etmeye çalışıyordum. Hepsinin bir yeri vardı, orada olmalıydılar; programım, kilom, işim, alışkanlıklarım... Fakat hiçbiri düşündüğüm yerde ve planladığım seyirde değildi. Her kafadan başka bir ses çıkıyordu, sonunda kontrolü kaybettim ve hepten dağıldılar. Tam bu kırılma noktasında asıl eksiği fark ettim. Parçaları birbirine yapıştıracak o tutkal, kendime verdiğim değer, yani 'öz sevgi'm kayıptı. O güne kadar başkalarının fitness, sağlık, beslenme ve hatta mutluluk fikirlerine uymaya çalışmıştım. Hiçbiri bana ait değildi. Daha mutlu ve sağlıklı olmak istiyorsam, önce kendimi tanımam gerekiyordu. Öz sevgi, bana kendime nazik davranmayı öğretti. Bu, karşılaştığım zorluklar ne olursa olsun şefkatin yaşamı değiştiren gücünü keşfetmekle alakalıydı. İtiraf edelim, başkalarının yarattığı kalıba uyum sağlamak için fazla uğraşıyoruz. Oysa gerçek sağlığın anahtarı, herkesin farklı ihtiyaçları olduğunu kabul etmekte gizli... Bana sorarsanız, gerçek benlik aşının nasıl göründüğünüzle ya da tüm bunların onay mekanizmalarından tam not almasıyla alakası yok. Benliğinizi, dışarıdaki fikirlere veya etkilere bakılmaksızın geri kazanabilirseniz, o zaman gerçek ve kalıcı güzelliğe giden, sağlıklı ve mutlu bir yolda yürüyebilirsiniz. Şimdi, isterseniz şikâyet etmeye devam edebilirsiniz ya da değişime kapı aralayabilirsiniz, karar sizin.

Saygılarımla,
Güzin GÜZEY
Muscle & Fitness Türkiye
Editörü

MUSCLE & FITNESS

İMTİYAZ SAHİBİ
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş. adına
Cömert TAVASLIOĞLU

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Kaan HATİPOĞLU

BAŞ EDİTÖR
Altay ŞENGÜR

EDİTÖR
Güzin GÜZEY

GRAFİK TASARIM
Ayberk MEYDANCI

KATKIDA BULUNANLAR
Ali Halis ŞAHİN

HUKUKİ DANIŞMANLIK
AV. MURAD GÜDÜCÜ

REKLAM REZERVASYON VE ABONELİK
Büyükdere Cad. Dereboyu Sok. Zağra İş Merkezi
B Blok No:1 Maslak/İstanbul
Telefon: 0212 276 55 83
Faks: 0212 276 56 90

MATBAA VE BASKI
Uniprint Basım Sanayi ve Ticaret A.Ş.
Ömerli Mah. Hadımköy-İstanbul Cad. No: 159
34555 / İstanbul-Türkiye
Telefon: 0212 798 28 40 pbx
Faks: 0212 798 20 63
www.apa.com.tr

DAĞITIM
Dikey Vitamin Kozmetik ve Gıda Takviyeleri Paz. Tic. A.Ş.

ISSN
ISSN 1309-5706

DÜNYADA MUSCLE & FITNESS



AMI American Media, Inc.   mpa

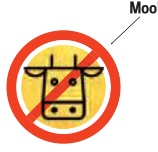
The information in MUSCLE & FITNESS is intended to educate.
Do not substitute it for the advice of a qualified health care practitioner.



PROFİL

NIMAI DELGADO

YAŞ: 28
BOY: 1.75m
KİLO: 79KG
YAŞADIĞI YER: Kaliforniya, ABD
INSTAGRAM: @nimai_delgado; @veganbodybuildingfood
İNTERNET SİTESİ: veganfitness.com
YOUTUBE: nimaidelgado



ETSİZ KAS

> Vegan IFBB pro **NIMAI DELGADO,** hayvansal gıdalarla beslenmeden de şampiyonlara yaraşır bir fizik yaratılabildiğinin apaçık bir kanıtı. Yeşil beslenerek nasıl ödül toplayan bir vücut inşa ettiğini ***M&F'e*** anlattı.

YAZAN JIM SCHMALTZ /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL

NIMAI DELGADO hayatı boyunca hiç et yememiş. Ne bir lokma ne bir ısırık! Tadını bile bilmiyor. Delgado, Mississippi eyaletinin güneyindeki bir Hindu tapınağında yaşayan anne babası tarafından vejetaryen olarak büyütülmüş. 28 yaşındaki atlet büyüdüğünde de vejetaryenliğe devam edip mekanik mühendisi olmuş. Ardından şu anda yaşadığı Bakersfield'a taşınmış. Üç yıl önce de vegan olmuş; yani ne peynir, ne süt, ne balık ne de yumurta yiyor! Bu bilginin önemi ise Delgado'nun boş vaktinde ilgilendiği uğraşıyla ortaya çıkıyor. Çoğunluğu kastan oluşan 79 kiloluk, başarılı bir vücut geliştirici olan Delgado, IFBB fizik kategorisinde yarışıyor. Et ve süt ürünleri yemeden asla vücut geliştirilemez teranesinin karşıt tezinin vücut bulmuş hali gibi ve veganların neler yapabileceğini herkese göstermeye çok hevesli. "Hayvansal protein olmadan kas geliştirilemeyeceği gibi bir yanlış kanı hâkim" diyor. "Hayatımda hiç et yemeden yarışmanın genel kazananı olduğumu duyanlar ve bunu da sadece bitkiyle beslenerek yaptığımı öğrenenler beni çok merak ediyorlar." Delgado pro card'ını Las Vegas'taki 2016 NPC ABD Şampiyonası'nda aldı. Kısa süre önce Arnold Spor Festivali'nde de yarıştı; ancak on birincilik gibi kötü bir sonuçla eve döndü. Ama şampiyonlar listesinde üst sıralara çıkmaya ve de tarih yazmaya oldukça kararlı gözüküyor. "Yarışmalara katılan tek vegan sporcu benim" diyor. "Bu yıl birkaç yarışmaya daha girip inşallah Olympia sahnesine çıkan ilk vegan sporcu olmak istiyorum. En büyük hedefim bu."

TARİHE GEÇMEK

IFBB'nin vejetaryen atletler listesi oldukça kısadır. 50'li ve 60'lı yılların en büyük efsanelerinden Bill Pearl kariyerinin başlarında ovo-lakto vejetaryen (süt ve yumurta da

yiyen vejetaryen) olmuştu. 1980 IFBB Mr. International Andreas Cahling de tıpkı 1966 Masters Olympia şampiyonu rahmetli Jim Morris gibi yarışmalara vejetaryen olarak katılmıştı (60'dan fazla kategoride). Ama hiçbiri doğuştan vejetaryen değildi. "Vejetaryen veya vegan olan vücut geliştiriciler hakkında genelde sahip oldukları kasları hayvansal proteinle geliştirip bundan sonra mevcut kası muhafaza etmeye çalıştıkları söylenir" diyor. "Bense hayatımda hiç et yemedim. O yüzden sadece bitki yiyerek de kas geliştirebileceğinin somut bir kanıtıyım." Eskiye nazaran bugünün vücut geliştiricileri bitkisel protein (bezelye, soya, kinoa vb.) konusunda daha açık fikirli olsalar da, katı bir vegan beslenme düzeni atletler için çok zor bir değişiklik, özellikle de vücut geliştiriciler için. Militan veganların et yiyenlere cani olarak bakması ve bunu her fırsatta dile getirmeleri de durumu olduğundan daha da zorlaştırmıyor değil. Delgado'nun yaklaşımı daha farklı. Daha çok etik sebeplerden vegan olmuş olsa da, hayvansal gıdalardan vazgeçmenin hem sağlık hem de fiziksel bütünlük için çok daha faydalı olduğunun altını çizerek derdini anlatıyor. "Vegan olduktan hemen sonra toparlanma vaktimde ve enerji seviyelerimde büyük bir fark gözlemledim" diyor. "Artık daha az iltihaplanma ve kas ağrısı yaşıyorum. Asla geri dönmem." İnsan hayatı boyunca süt ve et ürünleri yediyse vegan olmanın hayli zor olduğunu kabul ediyor. "Birçok insan veganlığa bir şans vermeyi düşünüyor, ama nereden başlayacaklarını bilemiyorlar" diyor. "Beslenmelerini nasıl düzenleyeceklerini bilmiyorlar. Çoğu zaman bir iki gün vegan beslendikten sonra kafa karışıklığı yaşıyorlar. Sonra da vazgeçiyorlar." Atletlerin vegan beslenme planı hazırlayabilmeleri için Delgado Instagram hesaplarından birinde vegan tarifler paylaşıyor (@veganbodybuildingfood). Bunun yanı sıra bir grup doktor ve diyetisyenle beraber, vejetaryen veya vegan olmak isteyen atletler için özel olarak bilgi ve tarifler sunan veganfitness.com sitesini de kurdu. (Ne yediğini öğrenmek için "Güç Bitkileri" kısmına bakın.) "Temel amacım bilgiyi vegan olmayanlara ileterek bu konuda zihinleri açmak" diyor Delgado. Delgado'nun vegan yaşam tarzını dünyanın her yerindeki spor salonlarına taşıma kampanyasının büyük bir bölümünü de IFBB sahnesinde kaydettiği başarılar oluşturuyor. Gerçekçi de, zira şu andaki vücuduyla Olympia kupasını kazanacağını sanmıyor, ama önünde sonunda elde edeceğinden de kararlı. "İlk hedefim Olympia'ya katılma hakkı kazanmak" diyor. "Eğer Olympia sahnesine çıkan ilk vegan olur ve dünyanın en iyi 30 vücut geliştiricisinin arasına girebilirsem, Ay'a ilk ayak basan astronot gibi bir şey olurum. Artık olasılıklar sonsuz." Nimai Delgado hakkında daha fazla bilgi için, kendisini @nimai_delgado Instagram hesabından takip edin. Atletler için vegan yaşam tarzında daha çok bilgi içinse veganfitness.com adresini ziyaret edin.

“HAYATIMDA HİÇ ET YEMEDİM. SADECE BİTKİYLE BESLENEREK DE KAS GELİŞTİRİLEBİLECEĞİNİN SOMUT KANITIYIM.”



GÜÇ KARDİYOSU ANTRENMANI

PATLAYICI GÜCÜNÜZÜ hızlı vitese alıp koşu bandına ayak basmadan yağlarınızdan kurtulmak ister misiniz? Nimai Delgado'nun hazırladığı yoğun aralık rutinini deneyin. İçinde power clean ve snatch gibi Olimpik hareketlerin yanında vücuda her açıdan saldıran patlayıcı şınav, lunge ve squat gibi hareketler de var. Böylece program tek taşla iki kuş vurmuş oluyor. Gücünüz artacağından hareketlerde daha ağır kaldırabiliyorsunuz. Yüksek yoğunluklu kardiyo benzeri aralıklarla da vücut yağınızı eritiyor ve baklavalarınızı çıkarıyorsunuz. Bonus: Hareketlerin patlayıcılığı testosteron seviyelerini yükselttiğinden metabolizmanız hızlanıyor ve kas kütleniz artıyor.

TEK SORUN: Yüksek meblağlar ödeyerek aldığınız koşu bandı bu süreçte biraz toz bağlayacak.

GÜÇ KARDİYOSU RUTİNİ

TALİMAT: Aşağıdaki döngüyü 2-3 tur halinde tamamlayın. Her hareketi 20 saniye çalış/ 20 saniye dinlen şeklinde uygulayın. (Dinlenme süresi 20 saniyeyi aşmasın, yoksa antrenmanın kalp-damar ve yağ yakıcı faydalarından tam verim alamazsınız.)



ANTRENMAN

GÜÇ KARDİYOSUYLA KASLARINIZI ÇIKARIN

HAREKET	SÜRE/DİNLENME(SN)
POWER KICK-UP	20/20
ONE-ARM DUMBBELL SNATCH*	20/20
JUMP SQUAT	20/20
BAND SPRINT	20/20
POWER PUSHUP	20/20
WEIGHTED STEPUP**	20/20
JUMP LUNGE**	20/20
POWER CLEAN	20/20

**Kolları 20 saniyede bir değiştirin.*
***Bacakları 20 saniyede bir değiştirin.*

◀ POWER PUSHUP

Eller omuz mesafesinde açık konumda şınav pozisyonuyla başlayın. Merkezinizi sıkıp sert şekilde şınav çekin. Elleriniz zeminden kalksın, ama el çırpmayın. Avuç üstüne yumuşak iniş yapın, duraklayın, pozisyon alın, tekrar edin.

NIMAI DELGADO



KAS KÜTLESİ MÜHENDİSİ

AYRIKSI BESLENME DÜZENİNİN AKSİNE, NIMAI Delgado'nun antrenman yaklaşımı oldukça geleneksel kaçıyor. Mekanik mühendisi olan Delgado, antrenmana bilimsel bir yöntemle yaklaşıyor; entropiden sakınıp enerji üretiminden maksimum sonuç almak! Bu yazıda gördüğünüz "Güç Kardiyosu" rutini de Delgado'nun uyguladığı stratejiyi temsil ediyor; zaman-etkin ve yoğun.

"Antrenman yaparken enerjimi daha çok yoğunluğa veriyorum" diyor. "Dinlenme sürelerini kısa tutmaya bakıyorum. Salonda harcadığım vakti yöneterek 45 dakikada antrenmanımı bitirmeye çalışıyorum." Antrenmanlarının çoğunda kas grubu splitine göre 8-12 tekrarlı 3-4 set tamamlıyor. Splitte ise "et yemeyi seven" ünlü Avusturyalı atletten feyz alıyor. "Arnold spliti yapıyorum. O genelde çekme-itme spliti yapıyor" diyor Delgado. "İzole kas grupları da yapıyorum, o yüzden bir gün göğse odaklanıyorum. Ertesi gün sırt, sonra bacak yapıyorum. Sonraki gün dinleniyorum. Geri kalan iki günde omuz ve kol için ek çalışma yapıyorum. Sonra bir gün de yüksek yoğunluklu, vücut ağırlığı rutini uyguluyorum çünkü atletik kabiliyetimi de muhafaza etmek istiyorum." Kusursuz form konusunda da saplantılı bir atlet Delgado. "Çoğu adam form yerine, kaldırdıkları ağırlığa yoğunlaşıyorlar" diyor. "Son birkaç yıldır formumu optimize ederek, kas-zihin bağlantısına odaklanarak, tam hareket aralığı uygulayarak ve sadece yüksek ağırlıklar kaldırmak yerine hedeflediğim kas grubunu doğru izole ederek üstün ilerleme kaydettim" Delgado için esneklik muhafazası da bir o kadar önemli. "Ben hep atlettim, o yüzden büyüyeyim derken çevikliğimi ve hareket kabiliyetimi yitirmek istemiyorum" diyor. "Çoğu vücut geliştirici doğrusal rotada hareket ediyorlar. Ama eklemlerimiz daha dairesel hareket etmeleri için tasarlanmıştır." Tam bir mühendis gibi konuşmuyor mu?



POWER KICK-UP

Ters eğimli bir sehpada karnınızın üstüne uzanıp başınızın arkasındaki sapı iki elle tutun. Dizlerinizi göğsünüze çekin. Ardından kalçalarınızı sehpadan kaldırıp ayaklarınızı yukarı atın. Hareketi yavaşça tersine uygulayıp tekrar edin.



Çekim Yeri: ***Global Fitness Studio, Gardena, CA***





▲ JUMP LUNGE

Sağ ayağınız önde, diğer ayağınız arkada lunge pozisyonu alın. Kollarınızı savurarak havaya zıplayın. Bacaklarınızı havada değiştirip sol ayağınız önde, sağ ayağınız arkada iniş yapın. Diğer tekrara geçecek şekilde lunge pozisyonuna alçalın. Taraf değiştirin.

JUMP SQUAT ▶

İki elinize birer dambıl alın. Paralel konuma gelene dek squat yapın, ardından kontrollü şekilde sıçrayabildiğiniz kadar yukarı sıçrayın. Topuk üstüne yavaşça iniş yapın.

◀ WEIGHTED STEPUP

İki elinizde birer hafif dambılla, diz yüksekliğinde bir kutunun önünde durun. Bir ayağınızı kutuya yerleştirin. Merkezinizi sıkın ve ayağınız neredeyse kutudan düşecek şekilde patlayıcı hareketle stepup yapın. Güvenlik için bu pozisyonda kalın. Hareketi yavaşça tersine uygulayın.














▲ POWER CLEAN

Barı kalça seviyesine kaldırın. Kalçalarınızı öne itip kollarınızla barı yukarı çekin. Bar vücudunuzdan yukarı hareket ederken altına geçip barı yakalayın.

◀ ONE-ARM DB SNATCH

Bir dambıl bacaklarınızın arasında ayakta durun. Tek elle dambılı kavrayıp düz bir çizgide yukarı çekin; vücudunuza yakın tutun. Kalça seviyesine geldiğinde kalçalarınızı öne itip kollarınızı yukarı fırlatarak dambıl baş üzerine geldiğinde kollarınızı tamamen açın.

GÜÇ BİTKİLERİ

Delgado'nun vegan kas menüsü.

IFBB'nin vegan atleti olarak Delgado'nun, beslenmesinden et ve süt ürünlerini azaltmak isteyen vücut geliştiricilere bir mesajı var: Karbonhidrat yiyebilirsiniz. Hem de çok! "İstediğiniz zaman yiyebilirsiniz, yarışmaya hazırlanırken bile" diyor. Lif ve mikro besinlerle doludur. Kilo almaktan korkmanıza gerek yok. Vücuda yüksek kalitede yakıt sağlar. Ve yediklerinizi yakarsınız."

İnsanlar vejetaryen ve veganların bazı besinlerden mahrum kaldıklarını düşünürler. Ama Delgado tam tersi olduğunu söylüyor. "Yiyebildiğiniz yiyeceklerin miktarı ve çeşitliliği veganlığın eğlenceli tarafı. Diğer vücut geliştiricilerle konuştuğumda yarışmaya hazırlanırken mütemadiyen balık ve kuşkonmaz yemekten bıktıklarını duyuyorum. Bense günde 300 gram karbonhidrat yiyor oluyorum."

Protein için Delgado tofu ve tempeyi tercih ediyor. Proteinin geri kalanı hububat, mercimek, patates, edamame, kenevir tohumu, çekirdek, pirinç ve kinoadan geliyor. "Ayrıca bol bol brokoli, kuşkonmaz, Brüksel lahanası, ıspanak ve kıvırcık lahana yiyorum" diyor. "Bazen az yağda harlı ateşte kızartıp yiyorum."



Protein içecekleri içinse bezelye veya kenevir protein tozlarını tercih ediyor. Atıştırmalık olarak da yulaf ezmesi, meyve, avokadolu tost, fıstık ezmeli ve reçelli sandviç, sebze ve humus yiyor. Bu noktada da vegan olarak yenebilen yiyecek çeşitliliğinin altını çiziyor. "Boş kalori yemiyorsunuz" diyor. "Ayrıca ihtiyacınız olan protein miktarını tamamlamak sanıldığından çok daha kolay." M&F

YEŞİL KAS

Delgado'nun vegan tarifleri için @veganbodybuildingfood Instagram hesabını takip edin.

SINIR

DEADPOOL 2

İZLEYİN

Ryan Reynolds 2016'da çıkan Deadpool ile kariyerini (ve de fiziğini) büyütmüştü. Ancak devam filmi olarak çekilen ikinci filmdeki "zamanda seyahat eden sibernetik mutant asker" Cable rolüne hazırlanmak için müthiş bir dönüşüm geçiren 50 yaşındaki Josh Brolin, bambaşka bir kulvarda. İlk filmin çok olumlu eleştiriler toplayıp dünya çapında 800 milyon dolarlık bir hasılat yaptığını düşününce, Deadpool 2 filminin de aynı başarıyı yakalayacağını söylemek hiç abartı sayılmaz. Bu sizi kesmedi mi? Yıldız kontenjanı bol Avengers: Sonsuzluk Savaşı ile Ron Howard'ın yönetmenliğini yaptığı Han Solo: Bir Yıldız Savaşları Hikâyesi filmlerine göz atın.

CABLE-ŞAYAN
Josh Brolin Deadpool 2 filmindeki Cable rolü için ciddi oranda kas geliştirdi.

ARTI KEVIN HART

Fit hedeflerinizin destekçisi bu kez **KEVIN HART** oluyor. Hiç şakamız yok.

Kevin Hart sizi her halükarda ağrılar içerinde bırakacak; ya akıllıca hazırladığı esprilere gülmekten karnınız ya da başlamanız için sizi teşvik ettiği antrenmanıyla yanlarınız... Fitness ve #ComedicRockStarShit 38 yaşındaki komedyen için aynı kulvarda ilerliyor. Hart, Nike markasının sponsor olduğu ilk komedyen; ama sadece afişlerde güzel görünecek diye değil. Şahsına münhasır bir güldürü tarzı var, orası doğru, ama Hart "Move With Hart" adındaki küresel koşu ve antrenman hareketiyle insanlara sınırlarını zorlamaları ve potansiyellerini ortaya çıkarmaları konusunda da öncülük ediyor. Hart,



EN ZOR OLAN KISMI İSE HER GÜN ÜSTÜMÜ ÇIKARAMAMAK; ÇÜNKÜ KAYDETTİĞİM SONUÇLARA BAYILIYORUM.



2017 NYC maratonunu 4.05.06 ile bitirdi ki bu sayı, şu ana kadarki en büyük fitness başarısı. "Şimdiki fitness hedefim ise hayatımın bu en deli zamanında beş maraton daha koşmak. Böylece yaptığım her şeyi kendi tarzımda yaptığımı söyleyebileceğim" diyor Hart. 2018'in Mart ayında Hart kitleleri yine yerinden oynattı. Ancak bu sefer içi görünen bir kamyonun

Fotoğraflar *Jeff Lipsky*

Yazan ***Brittany Smith***



KOŞMAK ZİHNİMİ TEMİZLEYEN BİR TERAPİ.



kasasında koşu bandından koşan insanlar Los Angeles otobanında koştular. Etkinlik Nike'ın Epic React Flyknit ayakkabı kampanyasının bir parçası olarak #ChooseGo kapsamında düzenlendi. Hart da birçok kişi gibi antrenman seanslarını Instagram'da paylaşmakta çabuk davranıyor, ("Merkez bölgesi ve bacak çalışmayı çok seviyorum... Bunu da Bambi'ye benzememek için yapıyorum" diyor.) ama kuvvet antrenmanının en büyük unsuru yine koşmak! "Koşu bana terapi gibi geliyor" diyor Hart. "Tek başıma yola çıkıp düşünüyor, zihnimi temizliyorum. Tüm bunları yaparken kilometrelerce koşmak da yıllar içinde sevmeyi öğrendiğim bir şey." Hart mizah, çalışkanlık ve şeffaflık sayesinde arkalardan öne geçmeyi, sıradan bir komedyenden fitness yıldızına dönüşmeyi başardı. Halktan biri olması ve başarıya duyduğu açlık, onu herkese sevdirmeye yetti bile. Ancak o daha fazlası olmaya çabalıyor: Daha sıkı çalışmak ve daha yükseğe nişan almak. Dürüstlük ve biraz kibir de işin doğasından elbette: "Fitness yolculuğumun en zor kısmı her gün üstümü çıkaramamak; çünkü elde ettiğim sonuçlara bayılıyorum" diyor. Hart'ın son işi What The Fit de fitness'tan ilham alarak hazırladığı en iyi programlardan biri. Program Hart'ın Youtube'daki Laugh Out Loud Network kanalında yayımlanıyor. "Hedefim yeni ve farklı bir şey yapmaktı; kişiliğimi, fiziksel durumumu ve ne yaptığımız ya da nasıl yaptığımız konusunda hiçbir fikri olmayan arkadaşlarımı içine katabileceğim bir şey bulup çekmekti" diyor Hart. Ünlülerle birlikte fitness dünyasının en tuhaf, popüler ve zahmetli trendlerini irdeliyor. "Chance the Rapper'ın bira yogası, CONAN O'BRIEN'IN SUMO GÜREŞİ ve James Gordon'ın Muscle Beach'te kaslarını sıkması gibi komik durumların arasında herhalde en zoru Niecy Nash ile itfaiyecilik oldu" diyor Hart. Ancak kendisiyle programa çıkan tüm komedyen, oyuncu ve ünlülerin arasında eksikliği kesinlikle fark edilen biri var: 1.96m boyuyla dev adamımız Dwayne Johnson. Hart'a The Rock, Usain Bolt ve elit mesafe koşucusu Eliud Kipchoge arasından hangisiyle antrenman yaparsın diye sorduğumuzda tereddüt etmeden cevap verdi. "Kipchoge... The Rock'la Usain Bolt da kimmiş!"

İZLEYİN
Kevin Hart'ın Youtube'daki Laugh Out Loud Network kanalından What The Fit videolarına göz atın.



Yazan ***Steve Mazzucchi***





Robert vücudunu kameralara hazırlamak için döngü antrenmanı yapıyor.

EMREDİN BİNBAŞIM!

iZombie yıldızı **ROBERT BUCKLEY** nasıl büyüyor?

Robert Buckley için fitness sadece bir yaşam tarzı değil; aynı zamanda bir kariyer yatırımı. "Hep fit kalmaya çalışıyorum çünkü bu sayede daha çok kapı açılıyor" diyor Kaliforniyalı aktör. "Diyelim ki atlet veya asker rolü aldım. Bu sefer, 'Ben nasıl 15 kilo vereceğim şimdi?' diye hayıflanmıyorum mesela." Sahip olduğu disiplin sayesinde de, şu anda dördüncü sezonu oynayan kara komedi dizisi iZombie'deki eski kolej futbolu koçu Binbaşı Lilywhite rolünü kaptı. Tabii yine de tişörtünü özgüvenle çıkartabilmek için ekstra yapması gereken şeyler yok değil.

SÖZÜN GÜCÜ

"Müziksiz antrenman yapamıyorum" diyor Robert. "Mesela bugün antrenmanımın başından sonuna DMX dinledim, harikaydı. Bir de Instragram'da gördüğüm bir alıntı vardı, beni çok motive ediyor: 'Egzersiz, yediğinin cezası olmamalı. Vücudunun yapabildikleriyle mutlu ol.' Şimdi de ne zaman antrenman yapsam, 'Aslansın! Bu antrenmanı da hakkıyla tamamladın' diyorum."

GÜÇLÜ VE ÇABUK

"Vancouver'da antrenörümle çalışırken saldırı bisikleti gibi bayağı ağır döngüler yaptıktan sonra squat, bench ve kızak itme gibi hareketlere geçiyoruz. Her birinin arasında en fazla yarım dakika dinleniyoruz. Böylece sıkılacak vaktim de olmuyor. Set aralarında iki dakika mola verdiğimizde dikkatim tümüyle dağılıyor. Ama benim yaptığım antrenmanda dinlenmek için adeta yalvarıyorsunuz çünkü sürekli canınız yanıyor. Aralıksız bir uyarılma gibi."

TOKYOLAR

"Haftanın beş günü antrenman yapıp sonra da buhar odasına gidiyorum. Spor çantamda sürekli taşıdığım şey de tokyolarım oluyor. Şu anda giydiklerimi bir etkinlikten almıştım, sekiz sene önce falan ve hâlâ sağlamlar. Şanslı tokyolarım demek istemiyorum ama sekiz senedir benim gibi bir atletin ayaklarındalar sonuçta."

BASINÇLI EŞOFMAN

"Özellikle iZombie çekimleri için Vancouver'dayken yanımda illa basınçlı eşofmanlarım olur. Hem rahat, hem sıcak tutuyor hem de terletiyor. Üstüne de basketbol şortu giyiyorum ki salona gitmeden önce koşmak veya başka bir şey yapmak istediğimde peynir gibi beyaz bacaklarım Vancouver'ın sert havasında üşümesinler."

NOAH SYNDERGAARD

New York Mets oyuncusu, antrenman yaklaşımını değiştirdikten sonra hiç olmadığı kadar hızlı atışlar yapmaya başladı.

New York Mets takımının as oyuncusu Noah Syndergaard, 2017 sezonuna başlanırken kendisine yakıştırılan lakabı sonunda kabul etti: "Thor". 1.92m boyundaki, 109kg ağırlığındaki dev adam, zorlu bir ağırlık kaldırma programı ve proteini bol öğünler sayesinde iskeletine 8kg saf kas daha ekleyerek 2016 All-Star sezonuna daha iddialı girmek istemişti. Ancak işler istediği gibi gitmedi: Geçen Nisan ayında Noah, sağ kanat kasını yırtınca yıldırım gibi hızlı sağ vuruşu (ki 100mph hızında atışları vardır) 2017 sezonunda 30,1 gibi bir seviyeye düştü. Noah, çoğu zaman omuzlarına 14-18kg ağırlık takarak çok yoğun çalıştı: kızak itme, deadlift, row, barbell squat, leg curl ve ağırlıklı barfiks uyguladığı egzersizler arasında. Şubat ayında New York Daily News gazetesine verdiği röportajda; "Sezon dışındaki ilk birkaç yılımda ağırlık kaldırmaya çok hevesliydim ve [atletik olmayı] ihmal ettim" demişti. "Hareket kabiliyetim neredeyse sıfırdı." ESPN ve The New York Times gibi mecralardaki yazarlar da dâhil beysbol dünyasından birçok kişi Noah'nın sakatlığını bu yaptığı ağır antrenmanlara bağlıyor. Oysaki kendisi daha geçen bahar sınırlarını daha da zorlamak istediğini, atıl kalmak istemediğini söylemişti.

PROTEİN TABAĞI

Noah ciddi oranda kas geliştirmek için Paleo tabağı denen proteini bol öğünlerden yiyor.

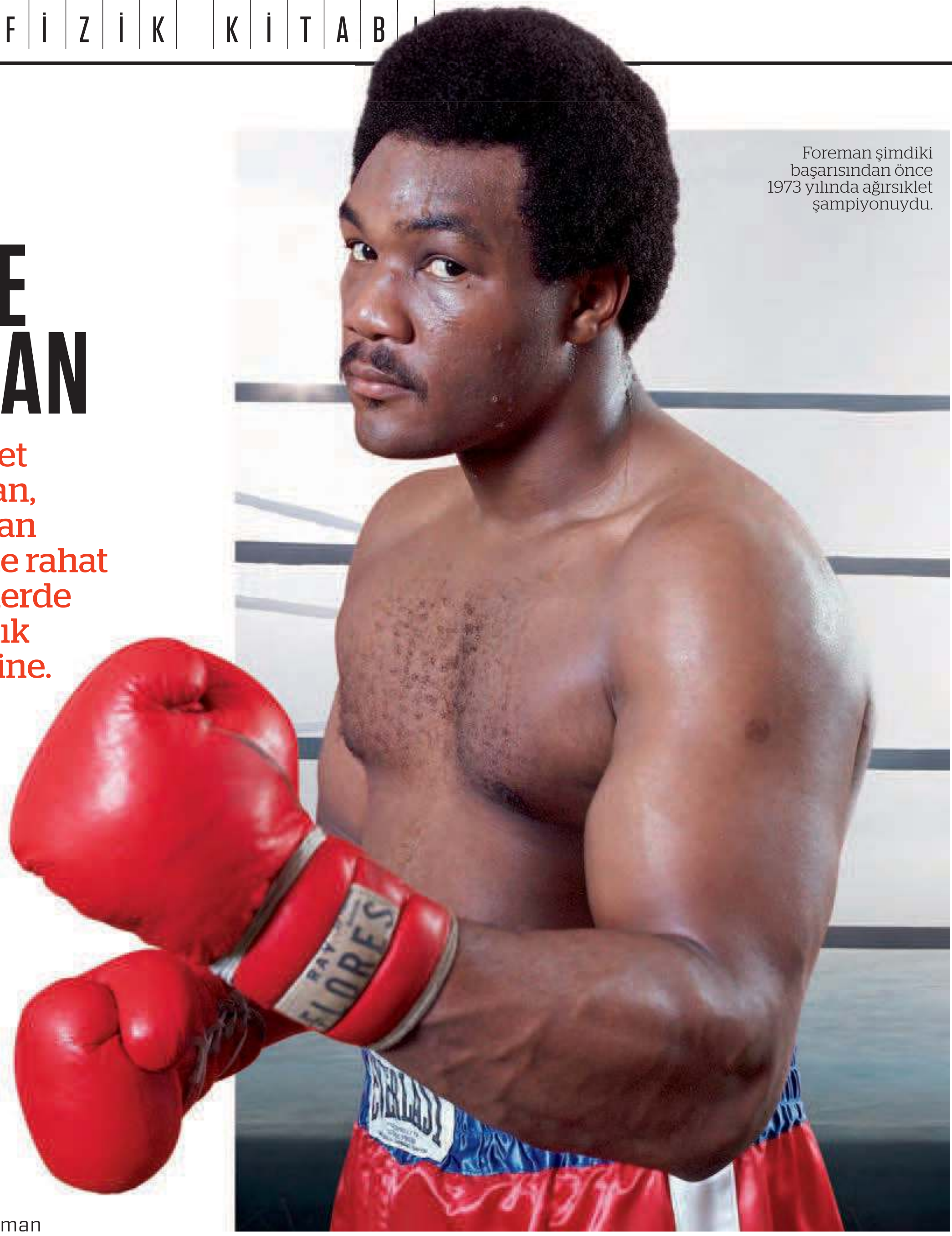
"Yapmam gerekeni yaptığımı zannediyordum o zamanlar; ama şimdi nasıl büyük bir hata ettiğimi biliyorum ve o zamanki formuma dönebilmem için de bayağı sıkı çalışmam şart" demişti Temmuz ayında The Times gazetesine. Eğer Noah, 2018 öncesinde ağırlıklara elimi bile sürmem dese kimse çok göremezdi. Ama o tam tersi daha da ağır çalıştı, hatta belki de öncesinden daha da ağır.

> **VÜCUDUM HİÇ BU KADAR İYİ HİSSETMEMİŞTİ.**

Yaklaşımında da düzenlemeler taptı. Bunun üstüne Noah, 2014 Amerikan Ligi Cy Gençler şampiyonu Corey Kluber da dâhil sakatlık geçiren birçok beyzbol oyuncusuyla çalışan antrenör Eric Cressey ile çalışmaya başladı. Cressey Noah'ın incinen kanat bölgesinden kaçınırken çevikliğine ve esnekliğine vurgu yapan ve üst vücut kuvvetini tamamen geliştiren bir program hazırladı. 25 yaşındaki oyuncu Nisan ayında Associated Press için verdiği bir söyleşide, "Hâlâ ağırlık kaldırıyorum ama artık çok daha akıllıca" demişti. "Mesela geçen yıl çok barfiks çektim ki barfiks kanat hareketidir. Bu yıl tek bir tane bile yapmadım. Farklı bir program ama yine de iyi çalıştırıyor." Yeni programında üstelik, "Kalçalarımın ve merkez bölgemin sinerji içerisinde çalışabilmesi için bolca hareketlilik egzersizleri var."
– Daily News. Yeni antrenman felsefesi ise kendini şimdiden kanıtlamışa benziyor. 8 Marttaki bahar idman tanıtımlarında Noah 11 tane üç parmaklı hızlı top vuruşu yaparken aralıksız sekiz sopa atışı tamamladı. Yıldırım tanrısının bu performansa tepkisi ne mi oldu? Yapabileceklerinin çok azını ortaya koyduğunu düşünüyor. "Daha orta sezon formumdayım bile diyemem." Süper hızlı atışları bir yana, Noah uyguladığı antrenman programı sayesinde 2018 sezonu boyunca sapasağlam kalacağına inanıyor. Ocak ayında mlb.com'a "Vücudum daha önce hiç bu kadar iyi hissetmemişti" demişti. "Geçen yıl vücudumun ne kadar sert olduğunun farkına vardım ve şimdi o sertliği biraz yumuşatmaya ve hareket kabiliyetimi geliştirmeye çalışıyorum." Mets takımı da aynı şeyi umuyordur. Ne de olsa başarıları bu adama bağlı!



25 yaşındaki atıcı hiç zorlanmadan saatte 100 mil hızda atış yapabiliyor.



Foreman şimdiki başarısından önce 1973 yılında ağırsıklet şampiyonuydu.

GEORGE FOREMAN

İki kez ağırsıklet şampiyonu olan, Better Late Than Never yıldızı ile rahat ayakkabı, çimlerde koşma ve ağırlık kaldırma üzerine.

PABUÇ PAHALI

Birkaç yıl önce Çin'de Better Late Than Never setindeydik. Her yere yürümek zorundaydık. Ben pek beceremiyordum. Amerika'ya döndüğümde ne yapıp edip rahat bir ayakkabı bulmaya karar verdim. En nihayetinde Stanford'dan bir araştırıcıyla tanıştım. Artrit ve eklem ağrıları gibi problemleri düzelten bir ayakkabı yaptı. İşte George Foreman koleksiyonunun hikâyesi bu. O ayakkabıdan sonra bir daha rahatsız olmadım. İstediğim her yere yayan gidiyorum.

EV ANTRENMANI

Evimde 300 metrekare genişliğinde bir spor salonum var. Koşu bandım, kondisyon bisikletlerim, kum torbalarım, aklınıza gelen tüm ağırlık aletleri var. O yüzden sürekli antrenman yapıyorum. Benim için bir yaşam tarzı aslında. Hayatım antrenman çevresinde şekilleniyor. Bazen gecenin ikisinde, üçünde antrenman yaptığım oluyor.

BİBER GÜCÜ

Bibere bayılırım. Hem de her türüne. Dolma biber, yeşilbiber, her renkten biber, hatta jalapeño biber! Çok severim. Yaşlandıkça daha çok sebze yemeniz gerektiğini anlıyorsunuz. Hem de bayağı çok. Artık hayvansal yağlardan çok yemiyorum. Yani tamamen elemedim, canım istediğimde kendimi tutmuyorum; ama artık en sevdiğim şey sebze. Mideye iyi geliyor. Kilo aldırmıyor. Hem artık hastalanmıyorum da, hem de hiç!

SABAH KOŞUSU

Kariyerimin başlarında, yani Ali'yle dövüşmeye çıkmadan önce sabahları erkenden antrenmana başlardım. Beton üstünde koşmak bacaklara zarar veriyor, o yüzden en iyi çimin olduğu yerleri bulurdum, mesela golf sahaları. 5km kadar koşardım. Sonra çabuk bir kahvaltı eder ve 1-1,5 saat salonda antrenman yapardım; eşli dövüş idmanı, torba yumruklama, sürat torbası, ip atlama vs. Akşamları da soğurdum.

GÜCÜNE GÜÇ KATMAK

Ringe kırkıma yaklaştığım bir zamanda döndüm.
Hal böyle olunca gençken yaptığımdan üç kat çok idman yapmam şarttı. Sabah mesaiye gidiyormuş gibi saat altıda yumruk talimi yapıp akşam sekizde bu çalışmayı yinelerdim. Bazen sadece kum torbasıyla çalıştığım seanslar olurdu. 10-12 kadar tur tamamlardım.
Sonra ip atlar, ağırlık kaldırırdım. Ardından eşli dövüş talimi, odun kesme ve toprak kazma! İnsan yaşlandıkça oyunun kuralı değişiyor. Benden 5-6 tur fazla yapanlar olurdu. Ben 12 tura çıkardım. Güçlenmem şarttı.

DEMİR DESTEĞİ

60'lı, 70'li yıllarda ağırlıklara elimi sürmedim. Dünyanın ağırsıklet şampiyonuydum ve bu resmen bir tabuydu.
Ağırlık kaldırmak kesinlikle yasaktı. Sadece boks vardı.
Ancak 10 yıl sonra geri döndüğümde vücudumu incittiğimi fark ettim. Ağırlık kaldırma da rehabilitasyon gibi geldi. Kariyerimin ikinci yarısında ağırlık kaldırma demirbaşım oldu.

GÖZ ATIN
Footworks markasının The George Foreman Koleksiyonu için footsmart.com

YAŞLANMAK YOK

Genç kalmak için tavsiyem ne mi? Aktif kalın.
Asla geri gitmek istemem.
Ben hep ileriyi hedeflerim.
Torunlarımın üniversiteye gittiğini görmek istiyorum.

DURMAK DA YOK

Şu ana kadar deneyip en çok faydasını gördüğüm ekipman koşu bandı oldu. Ama bugünlerde pek kullanmıyorum.
Onun yerine uzun uzun yürüyorum. Hayatta artık koşmak zorunda olmadığın bir dönem gelir ya hani? Artık sizi kimse incitemez.



Artık klasik sayılan "Rumble in the Jungle" dövüşünde, Foreman Ali'ye sekiz raunt dayandı.

Yazan ***Shawn Donnelly***



MUAY THAI HAYATIMDA HEP OLACAK. İNSANA DİSİPLİNİ ÖĞRETİYOR.



NATALIE MARTINEZ

Aktris **NATALIE MARTINEZ** ile sert kadın rolleri, Muay Thai idmanları ve yeni dizisi The Crossing üzerine.

CSY: NY'dan APB'ye, sonra Kingdom'a kadar hep sert kadını oynadınız. Sert kadını oynamanın incelikleri nelerdir?
Siz de sert olacaksınız. Özgüveniz tam olacak, risk almaktan korkmayacaksınız. Oynadığım rollerin havasını insanlar bende görebiliyor. Sete gidiyorum, elimden geleni yapıyorum ve sanırım bu da güçlü bir kadın görüntüsü veriyor.

Sizi özellikle Kingdom dizisindeki MMA dövüşçüsü Alicia Mendez rolünüzle çok sevmiştik. Bu rol için profesyonel bir atlet gibi idman yapmak zorunda kaldınız mı?
Ben bu diziden önce, hatta yıllardır zaten Muay Thai ve boks yapıyorum. Yani oynadığım rol zaten yaşantımın ve antrenman programımın bir parçasıydı, o yüzden özgüvenim tamdı. Zaten hep aktif olmuşumdur. Bu deneyimlerimi vücut dilime de yansıtıp kendimi doğru taşıyabildim.

Hâlâ Muay Thai çalışıyor musunuz?
Hem de nasıl! Muay Thai her zaman hayatımda olacak. Bende takıntılı bir durum o, bayılıyorum. Dövüş kendini hep daha iyi geliştirebildiğin bir beceridir. Sürekli tekniğini geliştirirsin. İnsana disiplini ve kontrolü öğretiyor. Zihnini de çok kullanıyorsun. Yani sürekli geliştiğimi hissettiğim bir mecra o. Hem aktif kalıyorum hem de eğleniyorum.

Dövüşçü vücudunuzu nasıl koruyorsunuz?
Biraz pilates ve yoga yapmaya başladım. Bu sayede hem farklı kuvvetler geliştirip kaslarımı uzatıyor ve esnetiyorum. Üstelik sürekli vücuduma verdiğim dikkatten de bir nebze alıkoyuyor beni. Ama antrenmanların büyük çoğunluğu yine de boks, ağılık, flying knee ve kick hareketlerinden oluşuyor.

Yeni dizinizde genetiği değiştirilmiş bir insanı oynuyorsunuz. Gerçek hayatta da robot gibi mi besleniyorsunuz?
Tam doyana kadar yemeyi sevmem. Gün içerisinde ufak porsiyonlar yiyorum, yani üç saatte bir. Ve olabildiğince temiz beslenmeye çalışıyorum. Ama canım tatlı patates kızartması isterse de yiyorum. Kore barbeküsü en sevdiklerimden. Ama her şey orta karar! Belli bir diyetim yok. Doğru seçimler yapmaya çalışıyorum.

Dizide siz ve Steve Zahn varsa o dizi zaten izlenilesidir. Diziyi cazip kılan başka şeyler var mı?
Senaryoyu ilk okuduğumda resmen âşık oldum. Özetle bir grup insan küçük bir kasabanın sahiline vuruyorlar ve kimse nereden geldiklerini bilmiyor. 250 yıl sonraki gelecekten geldikleri ve Amerika'da meydana gelecek olan bir savaştan kaçan sığınmacı oldukları ortaya çıkıyor. Her bölümü "Acaba ne olacak?" diye biten dizilerden ama bölümler ilerledikçe karakterler hakkında da bilgi ediniyorsunuz.

İZLEYİN
Martinez'in "süper insanı" oynadığı *The Crossing* dizisini kaçırmayın.

Biraz Lost yani. Rolünüz fiziki açıdan zor mu peki?
Evet! Oynadığım karakter, Reece, hâlâ bir insan ama vücudunda en hızlı koşan koşucuların, en yükseğe zıplayanların ve en güçlü olanların genlerini taşıyor. Efsanevi bir insan yani. O yüzden aksiyonu ve heyecanı bol ve dövüşü kaçışı eksik olmuyor. Çok eğleniyorum.

Hayalinizdeki rol nedir?
Bu soruyu bana çok soruyorlar, arkadaşlarım bile. Hep şunu diyorlar, "Hayalindeki en büyük rol nedir?". Ben de, "Şu an oynadığım. Neden bahsediyorsunuz? Ben şu anda o dediğiniz şeyi yaşıyorum."

***M&F* ile söyleşi desek?**
Kesinlikle! Şu anda hayalimi yaşıyorum.

TAKİP EDİN
Martinez'i Instagram'da (@iamnataliemartinez) ve Twitter'da (@nataliemartinez) takip edin.

Fotoğraflar *Carlos Nunez*

Yazan **Chris Gray, C.S.C.S.**

ANTRENMAN



TANIMI
Buradaki landmine döngüsü, omuz kuvveti ve kütle gelişimi için uygulanabilir. Tek taraflı oluşu merkez bölgesini vücudu dengede tutması için daha çok çalıştırıyor.

SERSERİ MAYIN

Hazırladığımız omuz döngüsü eklemlere binen baskıyı azaltıyor, hareket kabiliyetini iyileştiriyor ve kuvvet gelişimini destekliyor.

Omuz kasları küçük olup üç kısımdan oluşur; ön, yan ve arka. Sakatlanmaları ve dengesizliği önlemek için üç kısmı da farklı açılarla çalıştırmanız şarttır. Buradaki tek taraflı ladmine döngüsü bu iki durumun da icabına bakıyor. Dönen bir temele takılan küçük bir bar olan landmine (mayın) aparatı, klasik bara nispeten omuz ekleminin daha serbest ve doğal hareket etmesini sağlıyor. Üstelik tek seferde tek bir tarafı çalıştırmak, çift taraflı çalışırken gözünüzden kaçmış olma ihtimali olan zayıflıkları da tespit etmenizi kolaylaştırıyor.

LANDMINE OMUZ DÖNGÜSÜ →

Fotoğraflar *Edgar Artiga*

1 KNEELING OVERHEAD PRESS

Diz çöküp bara düşey bir konuma gelin. Avuçlar yukarı dönük olacak şekilde barın ucundan kavrayıp barı omuz yüksekliğine kaldırın. Merkezinizi kasın, kalça kaslarınızı sıkın ve barı baş üzerine veya 45 derece açıda ittirin. Barı başlangıç pozisyonuna alçaltın ve tekrarları tamamlayın.

2 KNEELING FRONT RAISE

Bara paralel konumda diz çöktükten sonra, kolunuzu çaprazlamasına uzatıp barın ucunu üstten kavrayın. (Barı kavramak için kullandığınız tarafın tersindeki arka cebe yakın bir yerde dursun.) Kolunuzu düz ve karın bölgenizi sıkı tutarak barı omuz yüksekliğine kaldırın. Duraklayın, yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

3 KNEELING LATERAL RAISE

Barın uç tarafında diz çöküp landmine aparatını karşınıza alın. Barın ucunu üstten kavrayıp arka cep yüksekliğinde tutun. Kolunuz yere paralel konuma gelene dek barı dışa doğru kaldırırken vücudunuzu dimdik tutun. Tepe noktada duraklayıp kontrollü şekilde hareketi tersine uygulayarak başa dönün. Bu, bir tekrardır.

4 KNEELING UPRIGHT ROW

Bara paralel konuma gelmek için diz çökün ve barı ucundan kavrayıp orta uyluk yüksekliğinde tutun. Üst vücudunuzu dik ve merkez bölgenizi sıkı tutarak dirseğinizi bükün ve barı omzunuza doğru çekin. Tepe noktada duraklayın ve barı yavaşça orta uyluk yüksekliğine geri alçaltın.

5 STANDING BENT REAR DELT

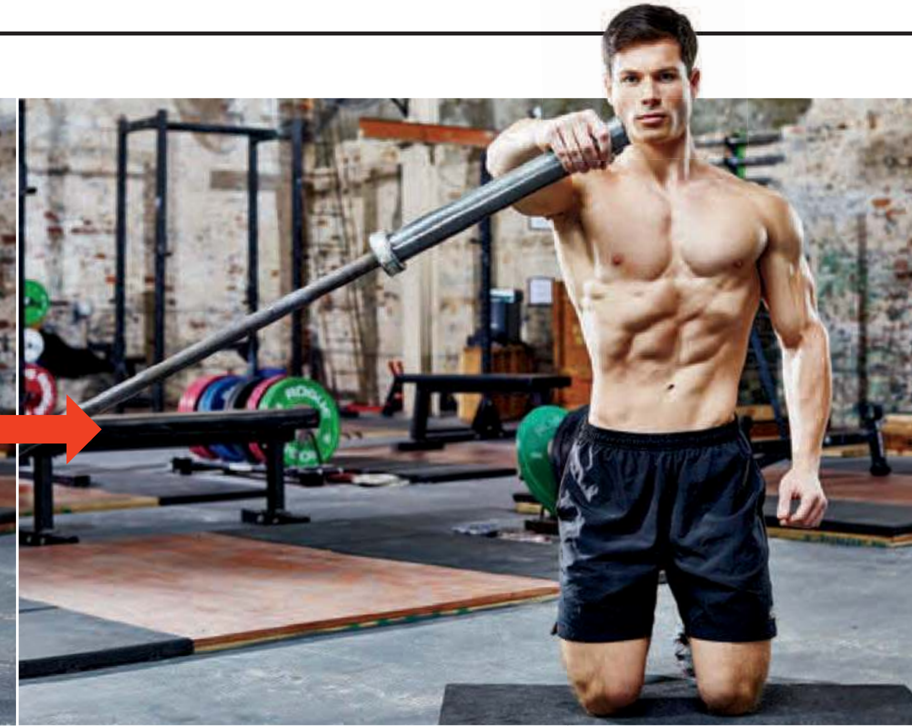
Barın uç tarafında ayakta durun ve barı karşınıza alın. Ayaklar omuz mesafesinden dar bir açıklıktayken barın ucunu üstten kavrayın, kalçalardan yaylanın, öne eğilin; bu noktada sırtınız düzken yüzünüz yere dönük olmalı. Kolunuz zeminle paralel olana dek barı yavaşça dışa doğru kaldırın.

İŞLEYİŞİ

Buradaki landmine omuz rutinini kuvvet ve hipertrofi çalışması için 8-12 tekrarlı bir döngü şeklinde uygulayın. Veya iki hareket seçip 12-15 tekrarlı birkaç hafif set yaparak ağır kaldırışlar öncesinde rotatör manşonlarınızı ısıtın. Yere minderli mat veya havlu sererek diz çökmelerde dizlerinizi koruyun.

2

3





NEDEN YAPASINIZ?
Döngü, omzu farklı açılardan çalıştırıyor. Rutin ilaveten omuz eklemini koruyan kas ve tendon grubu rotatör manşonu da kuvvetlendiriyor.



YAPILIŞI

LANDMINE OMUZ DÖNGÜSÜ

TALİMAT: Aşağıdaki seriyi haftada 2 veya 3 kez üç tur halinde uygulayın. Gittiğiniz salonda landmine aparatı yoksa, bir barın ucunu salonun köşesine takarak da çalışabilirsiniz. Barın uç tarafına havlu veya tişört sarın ki duvar boyasına hasar vermeyin.

HAREKET	TEKRAR
KNEELING OVERHEAD PRESS	8–12
KNEELING FRONT RAISE	8–12
KNEELING LATERAL RAISE	8–12
KNEELING UPRIGHT ROW	8–12
STANDING BENT REAR DELT	8–12

Çekim Yeri: ***Murder of Crows Barbell Club, Brooklyn, NY***

Yazan *Andrew Gutman*

DAHA İYİ BENCH

Bench press hareketindeki formunuzu kusursuzlaştırmak için silahınız dumbbell hip-bridge press hareketi olsun.

İlk başta bench press ustalaşması çok kolay bir hareketmiş gibi görünebilir – sehpaya sırtüstü uzanıp barı veya dambılı göğsünüzün üzerine kaldırırsınız. Pek bir numarası yok. Ancak doğru bench press çok daha ayrıntılı bir harekettir ki bu yüzden çoğu kişi doğru uygulayamaz ve kaldırması gerektiğinden çok fazla ağırlık kaldırmaya yoğunlaşırlar. Onnit Academy Gym baş kuvvet ve kondisyon koçu CJ McFarland, "Ama bu durumu cephanenize yeni bir hareket ekleyerek çözebilirsiniz" diyor. "Dumbbell hip-bridge press kalça kaslarınızı ve kalçalarınızı daha iyi aktive ettiğinden bench press maksimumunuzu arttırabilirsiniz" diyor. Bunun sebebi ise bench press'in ayakları, kalça ve quad kaslarını, merkezi, üst sırtı ve triceps kaslarını aynı anda aktive eden bir tüm-vücut hareketi olmasıdır. "Köprü pozisyonunda kalarak ayaklarınıza yüklenip bütün vücudunuzu harekete dâhil etmeye zorlarken üst vücudunuzu da sıkı ve sabit tutarsınız. Bu da bench press gelişimi için muazzam sonuçlar doğurur" diyor McFarland. Bench press'te zaten etkileyici ağırlıklar mı kaldırıyorsunuz? Hip-bridge press hareketi yine de çok iyi bir ek hareket niteliği taşıyor. Yerden bastığınızdan hareket aralığınız kısalıyor. Bu da normalde basabileceğinizden daha ağır dambıllar kaldırmanızı sağlıyor.

YAPILIŞI

DUMBBELL HIP-BRIDGE PRESS

1 İki elinizde birer dambılla sırtüstü uzanın ve bacaklarınızı büküp 90 derecelik açıya alın; ayaklar yerde sabit olsun.

2 Kalça ve hamstring kaslarınızı aktive edip kalçalarınızı yerden kaldırın.

3 Dambılları yukarı basıp tepe noktada triceps ve göğüs kaslarınızı sıkın.

4 Dambılları yavaşça alçaltın. Kalçalarınızı havada tutarak basmaya ve alçaltmaya devam edin.



ZAMAN DAR
Antrenmana vaktiniz yok mu? Bu hareketle bütün vücudunuzu çalıştırabilir ve antrenmanınızı takviye edebilirsiniz.

Fotoğraflar *Edgar Artiga*



DEĞİŞ VE GELİŞ

Hafta sonu savaşçısı olmanızı veya tatile bir ay kala antrenmana başlamanızı tavsiye etmezdim; ama yaza gidiyoruz ve "acilen çalışmaya başlamam lazım" diye düşündüğünüzü biliyorum. İşte, tam da bu yüzden bu yazıyı okumanızı tavsiye ederim.

HIIT (high intensity interval training), bootcamp, military training, functional training, crossfit gibi temelinde yüksek metabolik hız ve kas dayanıklılığı sağlayan "circuit training" programlarından hangisini uyguluyorsanız uygulayın, set ve hareket aralarındaki dinlenme süreleri, setlerin çalışma süreleri, antrenmanın gidişatını ve tabi ki de sonucunu değiştirecektir. Kısa dinlenme süreleri, 30-45 saniye süren hareket tekrarlarını takip eden 15-20 saniye düşük şiddetteki egzersizler (joging, koşu dilleri, vücut ağırlığı ile yapılan hareketler gibi) veya aktif dinlenme metotları metabolizma hızını arttırarak yağ yakmayı hızlandıracak hem de kas dayanıklılığını ve yağsız kas



kütlesi yüzdesini değiştirip geliştirecektir. Totalde 30-40 dakikayı geçmemesi gereken ve yaptığınız çalışmada şiddetin %80 üzeri olması gereken kombine antrenmanları uygularken fitness seviyenize göre düşük interval süreleri veya yüksek interval süreleri belirleyebilirsiniz. 1.1, 1.2, 1.3 şeklinde yüklenme-dinlenme ilişkisi kurulabilir. Şimdi tavsiye ettiğim bir kaç antrenman programına birlikte bakalım. Bu noktada ilk yöntem, farklı günlerde farklı amaçları hedefleyen hareketlerden oluşan programı uygulamak. Mesela; ilk gün kendi vücut ağırlığınızla yapacağınız bir çalışma, ikinci gün rezistans antrenmanlarıyla oluşturacağınız bir circuit antrenman modeli ve üçüncü gün interval cardio çalışmaları gibi. Bir diğer yöntem ise aynı çalışma içerisinde bu bölümlere yer vermek ve haftadan haftaya bu çalışmaların şiddetini ve sürelerini arttırmak.

A-VÜCUT AĞIRLIĞI

HAREKETLER

- Air squats
- Push ups
- Lunges
- Step ups
- Burpees
- Jumping jack
- High knees
- Mountain climbers
- Planks
- Sit ups

B- REZİSTANS

HAREKETLER

- Jumps
- Sled drags
- Front squats
- Inverted rows
- Push presses
- Deadlifts
- Pullups
- Jump ropes

INTERVAL ANAEROBIC KOŞU

TÜM-VÜCUT ANTRENMANI

HAREKET	SÜRE	TEMPO
Steady Stade Run	4.30 dk	%70
Sprint	5 dk	-
Running	5 sn	%70
Sprint	30 sn	-
Cooldown	4.30 dk	-

**Bunu bir set olarak kabul edersek 2 set uygulamak ve set aralarında 5 dk. yürüyüş yapmak ilk aylar için yeterli olacaktır.*



TAKİP ET Anadolu Efes'in atletik performans koçu ve egzersiz fizyoloğu
instagram:*@ozansirikci*

FİT OLMA HEDEFLERİ

Kardiyo için seanslarınızı değiştirin.

Dürüst olalım, insanların çoğu kardiyodan hoşlanmaz ve çabuk sıkılırlar. Kardiyodan hoşlanmayan ve ondan kolayca sıkılan insanlar kategorisine girmeye başladığınızı her hissettiğinizde, kendinize kardiyovasküler aktivitenin bütün o inanılmaz faydalarını hatırlatın. Önce kardiyo yapmak için motivasyonumuzu koruma sebeplerimizi hatırlayalım, sonra da size performansınızın zirvesine ulaşırken işleri heyecanlı tutmak için 3 farklı versiyonu olan bir kardiyo rutini vereyim.



KARDİYOVASKÜLER AKTİVİTENİN FAYDALARI:

1 Vücuttaki yağı azaltır.
2 Stresi ve kaygıyı azaltır.
3 Kalp ve akciğer sağlığını arttırmaya yardımcı olur.
4 Daha iyi bir uykuya ve özgüvene sebep olur.
5 Daha iyi bir kan akışına ve metabolizmaya sahip olmanızı sağlar.

İşte, size kardiyo yapma konusunda daha heyecanlı olmanızı sağlarken sizi bir sonraki seviyeye taşıyacak 3 kardiyo rutini:

1.HAFTA
HITT KARDİYO

KARDİYO ALETLERİ: Dışarıda yürüyüş veya koşu
ISINMA: 2 dakika düşük tempo
TEMPO: (40 saniye ağır, 20 saniye çok hızlı)
15 kez tekrarlayın
SÜRE: 15 dakika
Soğuma: 2 dakika düşük tempo

2.HAFTA
LIIT KARDİYO

KARDİYO ALETLERİ: Dışarıda yürüyüş veya koşu
ISINMA: 2 dakika düşük tempo
TEMPO: (2 dakika ağır, 1 dakika hızlı)
15 kez tekrarlayın
SÜRE: 15 dakika
Soğuma: 2 dakika düşük tempo

3.HAFTA
İSTİKRARLI KARDİYO

KARDİYO ALETLERİ: Dışarıda yürüyüş veya koşu
ISINMA: 2 dakika düşük tempo
TEMPO: İstikrarlı ve orta tempo
SÜRE: 15 dakika
Soğuma: 2 dakika düşük tempo

Kardiyo seanslarını haftada 3-4 kez direnç antrenmanlarınızdan sonra tamamlayın.
Tekrar 1. hafta ile başlayın ve herhangi bir değişiklik yapmadan önce bu döngüyü 12 hafta tekrarlayın.

NEW FORMULA

Muhteşem Yeni Lezzetleriyle L-KARNITIN THERMO

1 Servis
2000 mg L-CARNITINE
100 mg CAFFEINE





Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION





3 Farklı Aroma Seçeneği ile



DİYABETTE DOĞRU EGZERSİZ TEDAVİDİR

Kişilere aktivite önerilirken egzersiz test bulguları, iklim, çevre koşulları, entelektüel talepleri, besin alımı, emosyonel durumu (duygu durumu) ve tabii ki sağlık durumu göz önüne alınmalıdır.

Bireyin yaşı, cinsi, postürü, total kas kitlesinin egzersize katılma yüzdesi, çevre şartları, ısı, yükseklik gibi faktörler egzersiz sırasında kasılan kasların enerji gereksinimini değiştirir.

O nedenle bu yazımda diyabet ve egzersiz konusuna değinmek istiyorum. Diyabet tedavisinde tıbbi beslenme, ilaç ve egzersiz (fiziksel aktivite) ayrılmaz üçlüdür. Bunlar arasından egzersiz, en az beslenme ve ilaç tedavisi kadar önemlidir. Özellikle, tip 2 diyabetli hastalarda fiziksel aktivitenin arttırılması, şekerin hücreler tarafından kullanılmasını hızlandırır ve kan şekerini düşürecek yönde etki yapar. Ayrıca egzersiz, kan kolesterolü ve trigliseridlerin azalmasına, obezitenin düzeltilmesine, hipertansiyonun düşmesine de yardımcı olur. Bununla beraber egzersiz hipoglisemi (kandaki şekerin düşüklüğü) oluşumuna da yol açar. Egzersizin tüm bu faydalarına rağmen, diyabetliler için normal glikoz düzenleyici mekanizmalarının bozuk olmasından dolayı sakıncaları vardır. Egzersiz sırasında artan kas aktivitesi enerjini ihtiyacını büyük ölçüde arttırır. Tip 1 diyabetlilerde egzersiz sırasında, egzersiz öncesi kan şekeri dolaşımdaki insülin düzeyi ve egzersiz ile hem hiperglisemi hem de hipoglisemiye yatkındırlar. Eğer insülin düzeyi çok düşükse vücut yağları yakılarak enerji sağlanmaya çalışır. Bu esnada glikoz (şeker) açığa çıkar ve kan şekeri yükselir. Ayrıca yağların yakımı ile birlikte keton cismi (yağ asitlerinin yıkılmasından sonra ortaya çıkan enerji yakıtı olarak kullanılan maddeler) oluşur ve birey ketoasidoza (kanda keton cisimlerin birikmesi) girebilir. Aksi durumda, eğer dolaşımda insülin düzeyi çok yüksekse karaciğerden glikoz (şeker) üretimi azalır, kasa glikoz girişi artar ve böylece hipoglisemi oluşur. Bunun dışında diyabete bağlı göz, böbrek ve sinir problemleri kötüleşebilir. Kötü metabolik kontrolü olanlar için retinopatil (diyabetten dolayı damar tıkanıklığı) oluşabilir. Bu da körlüğe ve daha pekçok hasara neden olabilir. Buna da retinopatil denir.



Egzersiz sırasında kan basıncı diyabetlilerde, diyabetli olmayanlardan daha fazla yükselebilir. Diyabetik ayak sorunu olanlarda, lezyonlar kötüleşebilir. Kan glikozu 250 mg/dl üzerinde ise ve keton varsa egzersiz önerilmez. (kan glikozu normal aralığı: 80/105 aralığındadır.) Egzersiz öncesi aşırı yemek yenmemelidir. Eğer kan glikozu 100 mg/dl den az ise mutlaka bir ara öğün yapılmalıdır. Kan glikoz düzeyi egzersizden 30 saat sonraya kadar düşebilir. Bu düşme genellikle egzersizden 4-10 saat sonra oluşur. Egzersiz sırasında hatta egzersizden 12-24 saat sonra hipoglisemi oluşabilir. Egzersiz sırasında kalp hızı, maximal kalp hızının % 60-80'i olmalıdır. Egzersiz, ısınma ve soğuma dönemleri içermeli, bu süreler 5 - 10 dk. İle sınırlı olmalıdır. Egzersiz süresi 20 dk.'dan az olmamalıdır. Ve haftada 2-3 kez yapılmalıdır.

Egzersiz Boyunca Nelere Dikkat Edilmeli

Egzersiz öncesi ve sonrası kan şekeri ölçülmelidir. Eğer kan şekeri 250 mg/dl'den yüksek veya 100mg/dl'den düşükse egzersize ara verilmelidir. Egzersiz öncesinde gerekliyse insülin dozu azaltılmalıdır ve insülin yapılan ekstremiteye egzersiz yaptırılmamalıdır. Bunun sebebi insülin yapılan bölgeyi çalıştırdığında o bölgedeki kan akışının artacak olmasıdır. Bu da insülinin daha hızlı emilmesine sebep olur ki bu hızlı şeker düşmesi kişiyi ciddi hipoglisemi komasına sokabilir. İnsülin kullanan diyabetliler, insülinin kanda en yüksek değere ulaştığı sırada egzersizden kaçınmalıdır. Farklı egzersiz tiplerine olan bireysel glikoz yanıtları öğrenilmeli ve süresine bağlı olarak egzersiz sonrası 24 saate kadar besin balımı arttırılmalıdır. Tip 2 diyabetlilere gelecek olursak bu kişilerde egzersize bağlı hipoglisemi daha az görülür.

DİYABET HASTALARI İÇİN EGZERSİZİN FAYDALARI

▶Egzersiz sırasında ve sonrasında kan şekerini düşürür.
▶İnsülin reseptör sayısını arttırır.
▶İnsüline duyarlılığı arttırır.
▶İnsülin reseptörlerinin duyarlılığını arttırır.
▶Kullanılan insülin dozu veya oral ilaç gereksinimini azaltır.
▶Fiziki uyumu arttırır.
▶Kalp ve akciğerleri kuvvetlendirir.
▶Total kolesterol ve LDL kolesterolü azaltır,
▶HDL kolesterolü arttırır.
▶Kardiyovasküler risk faktörlerini azaltır.
▶Psikolojik yararları vardır. Stres ve anksiyeteyi azaltır.
▶Yaşam kalitesini arttırır.

DİYABET HASTALARI İÇİN EGZERSİZİN RİSKLERİ

▶Ayak yaraları, özellikle sinir tutulumu varsa kötüleşebilir veya yaralar oluşabilir.
Kroner kalp hastalığı atakları olabilir.
▶Egzersiz sırasında kan basıncı daha yüksektir.
▶Göz, böbrek ve akciğer sorunları kötüleşebilir.
▶Egzersizin glikoz üzerine etkileri geçici olduğundan, düzenli ve uzun süre yapılmalıdır. Akşam yapılan egzersizin bir gün sonraki sabah kan glikoz seviyeleri üzerine olumlu etkisi vardır.
▶3 gün hiç egzersiz yapılmazsa, olumlu etkiler kaybolur.
▶Kan glikoz düzeyi 200 mg/dl veya altında olanlar yüksek olanlara göre egzersizlerden daha çok faydalanır.

Tip 2 diyabette de egzersiz yapmanın faydaları olduğu gibi zararları da vardır. Öncelikle yararlarına değinmek istiyorum.
Tip 2 diyabetlilere gelecek olursak bu kişilerde egzersize bağlı hipoglisemi daha az görülür. Tip 2 diyabette de egzersiz yapmanın faydaları olduğu gibi zararları da vardır. Öncelikle yararlarına değinmek istiyorum.

Egzersize Hazırlık Aşamasını İhmal Etmeyin!

Arzu edilen egzersiz programının seçilmesi ile başlayın. Egzersize uygun ısınma ve soğuma periyodlarını atlamayın. (5-10 dk) Uygun spor ayakkabısı seçin ve yaralardan korunmak için ayakların nemini kurulayın. Diyabet kimliğini unutmayın. Egzersizden 2 saat önce 500 ml sıvı ve egzersiz sırasında da sık sık sıvı alın. Egzersizleri öğünden 1-1,5 saat önce yapın.
Tek başına egzersiz yapmaya çalışmayın. Haftada 3-5 kez olacak şekilde düzenli egzersiz yapmaya özen gösterin. Egzersiz öncesi kan şekerini ölçün. Egzersiz süresince yanınızda glikoz kaynaklı besinler bulundurun. Tüple dalma, planörle uçma, yamaç paraşütü, sörf, tırmanma vb. sporlarda hipoglisemiyi tedavi etmede ve önlemede zorluklar olabilir.
Özel önlemler alınmalıdır. Yürüme, hafif koşu, yüzme, bisiklete binme gibi egzersizlerle nabız yükseltilmelidir.

Egzersiz Esnasında Hipoglisemi Oluşursa...

Egzersiz hemen sonlandırılmalıdır. Hızlı emilen şekerli besinler alınmalıdır, içine 3-5 kesme şeker atılmış su veya meyve suyu içebilirsiniz.
Şekerin kana emilmesi için 15 dk bekleyin. Hasta kendini iyi hissediyorsa ve kan şekeri 100 mg/dl' den yüksek ise egzersize devam edebilir. Eğer hasta toparlanmazsa mutlaka hastaneye götürmelidir.Biz spor hocalarına düşen görev çok büyük.

-Sağlıkla Kalın...

Yazan *Eric Velazquez, C.S.C.S.*



AKILLI ÇALIŞ
Jacobs Merdiveni koşu bandına nispeten hem daha çok kalori yaktırır hem de eklem emniyeti bakımından daha iyidir.

YAĞ YAKAN MERDİVEN

Jacobs Merdiveni aletini henüz kullanmadıysanız, piyasanın en iyi kardiyo aletlerinden birinden mahrum kalıyorsunuz demektir. Nasıl en iyi şekilde kullanabileceğinizi anlatıyoruz.

Jacobs Merdiveni aletini henüz kullanmadıysanız, piyasanın en iyi kardiyo aletlerinden birinden mahrum kalıyorsunuz demektir. Nasıl en iyi şekilde kullanabileceğinizi anlatıyoruz. Kardiyo tam bir fitness çelişkisidir – yapmak istemezsiniz ama hem sağlıklı bir kalp hem de yağsız bir fizik için şart olduğunu bilirsiniz. Ve yaratıcılıklarını konuşturmak yerine çoğu adam kaderlerine razı gelip 30 dakikalık koşu bandı yürüyüşlerine boyun eğerler. Eğlenceli sayılmaz ama kolaydır. Aktivite sıkıcı olunca zamanla ortadan kalkmaya da başlar. Kardiyo platolarına takılmamanız için Jacobs Merdivenini öneriyoruz. Eğer gittiğiniz salonda varsa şanslısınız demektir. Hem monotonluktan kurtulur hem de eklemlerinize fazla yüklenmeden daha çok kalori yakarsınız. Nasıl mı?

MERDİVEN

Merdiven değirmeni olarak da bilinen bu ekipman, 40 derecelik açılardaki merdiven basamaklarından oluşuyor ve size olduğunuz yerde "tırmanma" deneyimi yaşatıyor. Direnç, önceden programlanmış bir sürat ayarlamadan ziyade bir kemerle merdivene bağlı olan kullanıcı tarafından kontrol ediliyor. Koşu bandının aksine dik bir düzlemde yukarı tırmanırken vücudunuzun tümünü uyarmış oluyorsunuz – hiçbir kasın gözünün yaşına bakılmıyor yani! Peki, bilim bu konuda ne diyor? Louisiana Üniversitesinin yürüttüğü 2016 tarihli bir çalışmada, Jacobs Merdiveninde çalışan katılımcıların koşu bandında yürüyenlere nispeten eklemlere fazla baskı bindirmeden daha çok kalori yaktıkları görülmüştür (sebebinin tüm kasların çalışmaya dâhil etmesi olduğu kuşkusuzdur). Dahası ise merdiven değirmeninde çalışan grup daha az çalışmış gibi hissettiklerini bildirmişlerdir. Yani çok daha iyi bir antrenmanı nispeten daha kolay yapabildiler. İşte antrenman verimi diye biz buna deriz.

KARDİYO AKTİVİTESİ

TIRMANIŞA GEÇ

Daha çok vücut yağı yakmak için bu iki farklı Jacobs Merdiveni rutinini deneyin.

1 AĞIRLIKTAN SONRA
Ağırlık antrenmanı tamamlandığında vücutta glikojen açığı yaşanır. Bu, kullanılacak enerji azaldığından vücudunuz daha çok yağ kullanmaya başlayacak demektir. Yani enerji olarak daha çok yağ yakmak için Jacobs merdiveni atlayıp düşük darbeli, sabit düzen kardiyo yapın! Koşu bandından yürümekten çok daha eğlencelidir üstelik. Bize inanın. Antrenmanın tamamında koruyabileceğiniz bir tempoda 20-30 dakika merdiven çıkın.

2 DÖNGÜ ANTRENMANI
Bu da size sıkıcı geliyorsa, o zaman Jacobs Merdiveni çalışmasını yüksek oktanlı başka hareketlerle harmanlayın – tabii vaktiniz ve alanınız varsa.

HAREKET	TEKRAR/SÜRE
MEDICINE BALL SLAM	10
JUMP SQUAT	10
JACOBS LADDER	1 DK.
DİNLENME	1 DK.
JUMPING LUNGE	HER BİR YANA 5
SPEED SKATER	20 SEC.
JACOBS LADDER	1 DK.
DİNLENME	1 DK.
SPRINT	20 SN.
MOUNTAIN CLIMBER	20 SN.
JACOBS LADDER	1 DK.
REST	1 DK.

Döngünün tamamını 2-3 kez tekrarlayın.

Fotoğraflar *Chris Nicoll*



PRORICE

%79,2 KARBONHİDRAT



%14,2 PROTEİN



PROTEİNLİ PİRİNÇ PATLAĞI

KAHVELİ PİRİNÇ PATLAĞI

Sağlıklı Atıştırmalık Gevreğiniz

BellaNut Ürünleri SUPPLEMENTLER.COM'da Satışta

BELLANUT AİLESİNİN DİĞER ÜRÜNLERİNİ DENEDİNİZ Mİ?



Yazan **Andrew Gutman**

5 ADIMDA DOĞRU PEDAL ÇEVİRME STRATEJİSİ

Kötü form yüzünden düşük darbeli, kalori yakan bir antrenman tüm vücudu ağrıtan bir eziyete dönüşebilir.

Antrenman için salondaki bisiklete binemeyecek kadar ağır abi olduğunuzu mu düşünüyorsunuz? Düşük darbeli bisiklet çalışmasının ne kadar faydalı olduğunu okuyunca fikriniz değişecek. Seans başına ne kadar kalori yaktığınız vücut yağ oranınız, boyunuz, yaşınız ve diğer etmenlere göre belirlense de, bir saat pedal çeviren 86 kiloda bir adamın 670 kaloriye kadar kalori yakabileceğini söylüyor mapmyfitness.com. Ancak öylesine pedal çevirirseniz, sırt ve eklem ağrıları bir yana şahane olması gereken bir antrenman deneyimini de berbat etmiş oluyorsunuz. New York'taki SoulCycle salonunun kıdemli eğitmenlerinden Mantas Zvinas, size yapmamanız gerekenleri açıklamalı olarak anlatıyor.

BUNLARI DÜZELTİN

PEDAL SÜRÇMELERİ

1 Bir yana eğiliyorsunuz

Hız motoru sürerken belli bir yana eğilmeniz makul olabilir. Ancak spinning dersinde deli gibi pedal çevirirken böyle bir şey yapmayın. "Süreğen sırt ağrısına yol açabilir" diyor Zvinas. "Ürkmüş bir köpek olduğunuzu düşünün ve kuyruk kemiğinizi bacaklarınızın arasına kıstırıp vücudunuzu ortalayın. Sırtınızı hafif kamburlaştırın."

2 Direksiyonu ve seleyi ayarlamıyorsunuz

Sizden önce pedal çeviren kişinin ölçüleri yüksek ihtimal sizinkinden farklıdır. O yüzden seleyi ve direksiyonu (tutacakları) kendinize göre ayarlayın. Zvinas'ın ölçüsü: Pedalın alt noktasında dizde hafif bükülme olacak, direksiyonu kavradığınızda da dirsekte hafif bükülme olacak."

3 Kendinizi çok sıkıyorsunuz

Zvinas yeni başlayanların derste kendilerini çok sıktıklarını ve sert şekilde pedal çevirdiklerini söylüyor ki bu da sürme şekillerini etkiliyor. "Kendinizi sıkarsanız vücudunuzu, kan akışınızı ve kas hareketlerinizi kısıtlarsınız." Bunun yerine bilinçli çevirin, direksiyonu hafif tutun ve omuzlarınızı düşürün.

4 Direnciniz açık değil

Bisikletin direncini yükseğe ayarlarsanız cıva içinde manevra yapıyormuşsunuz gibi hissetmeye başlarsınız. Ancak antrenmanı biraz zorlaştırmak için de direnç şart. Ve eğer direnç çok düşük olursa da, pedal çevirdikçe eklemlerinize fazladan baskı bindirirsiniz. Her çevirmede quad ve kalça kaslarınızın çalıştığını hissettiğiniz orta karar bir dirençte çalışın.

5 Ellerinize çok ağırlık bindiriyorsunuz

"Elleriniz sizi dengede tutması için orada" diyor Zvinas. Ellere çok yüklenirseniz öne fazla eğilir ve merkez bölgenizi ekarte edersiniz. "Ağırlığınızın eşit dağılması, kalçaların da direkt pedalların üzerine olması gerekiyor" diyor. "Ellerinizi direksiyona koyun ve sadece destek için kullanın."



Fotoğraflar **Jay Sullivan**

Yazan *Joe Wuebben*//Challenge *Jim Smith*

KIZAK YARIŞI

Kısa ama acımasız kızak sprintleriyle kuvvetinizi, patlayıcı gücünüzü ve dayanıklılığınızı sınayın.

TANIMI

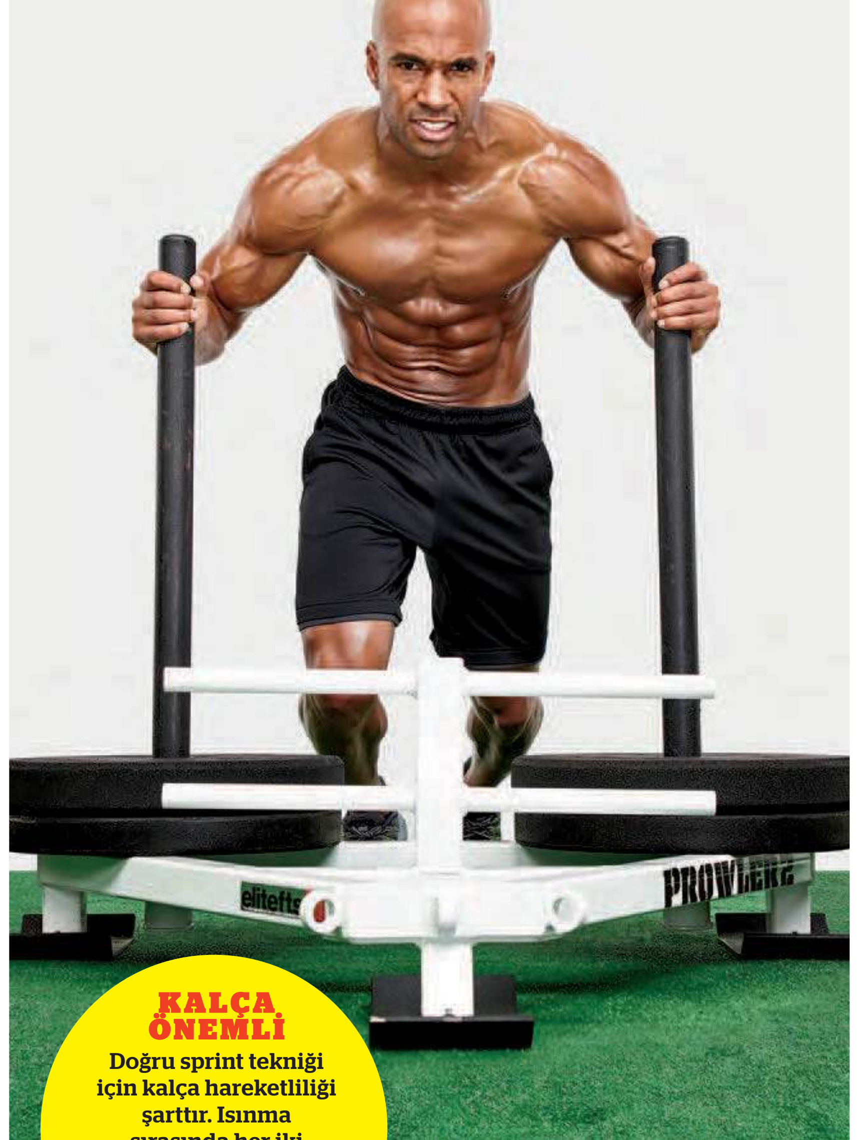
Dört hafta boyunca dinlenme süreleri gittikçe azalan 10 metre Prowler kızak sprintleri. Diesel Strength & Conditioning (dieselsc.com) sahibi Jim Smith, "Bu hareket kuvvetin, süratin ve gücün hakiki denemesidir" diyor. "Hedef, süratte veya hareketin kalitesinde mümkün mertebe düşme yaşamadan tamamlayabildiğiniz kadar tekrar tamamlamaktır. Her defasında gövdeniz ileri eğilmiş, kavalkemiği açısı pozitif konumda ve itme esnasında bacaklar tam açılmış konumda olmalıdır."

YAPILIŞI

Süreölçeri ayarladıktan sonra ilk 10 metrelik kızak sprintinizi kaydedin. Süreyi 11'le çarparak ilerleyen itmelerdeki hedefinizi hesaplayın. Mesela, ilk sprintiniz beş saniye içerisinde bittiyse hedef süreniz 5,5 saniye olacaktır. Artık 5,5 saniye veya daha iyisini yapamayana kadar 10 metrelik sprintlere devam edeceksiniz. Dört hafta boyunca her hafta bir tane "challenge" antrenmanı yapacaksınız. Her hafta dinlenme süreleri on beşer saniye düşecek. Birinci haftada sprint aralarında bir dakika dinlenin. İkinci haftada 45, üçüncü haftada 30 ve dördüncü haftada 15 saniye dinlenin.

NE ZAMAN?

Eğer bu çalışmayı kondisyon (kardiyo) için yapıyorsanız alt vücut antrenmanınızın sonunda cila olarak yapın. Eğer sürat antrenmanı için yapıyorsanız, alt vücut antrenmanı gününde ısındıktan hemen sonra yapın.



KALÇA ÖNEMLİ

Doğru sprint tekniği için kalça hareketliliği şarttır. Isınma sırasında her iki yanınız için de arkadaki ayak havada kalça bükeni esnemesi yapın.

PERFORMANS TÜYOSU

Belirtilen unsurlardan başka ağırlık seçimi de önemlidir. Smith, "Dirençi hissedebileceğiniz, öne eğilmek zorunda olacağınız bir yük yükleyin ancak bu yük, sprint süratinizi yavaşlatacak nicelikte olmasın" diyor. Eğer daha uzun süre challenge yapmak isterseniz de, dört haftadan sonra kızağa daha çok ağırlık yükleyin.

ZİNCİRLEME ANTRENMAN

SÜRATİNİZİ YÜKSELTİN

TALİMAT: Optimal formda sprint yapabilmek için, arka kas takımınızın yeterince kuvvetli olması gerekiyor (baldır, hamstring, kalça, merkez ve kanat kasları). Buradaki challenge için sizi hazırlayacak bir antrenman planladık. Dört hareketi döngü olarak uygulayın.

HAREKET	SET	TEKRAR
SUMO DEADLIFT	4	5
ROMANIAN DEADLIFT	4	6
PULLUP	4	8
HIGH-TENSION PLANK	4	10 SN.

PER BERNAL

Yazan *Jeff Tomko*







DENGE İŞİ

Tek bacakla bosu topunda deadlift öyle kolay kolay becerebileceğiniz bir hareket değil.

Merkez bölgesini muazzam güçlendirdiğini de hatırlatalım. 2013 NFL'den önce ünlü oyuncu **MICAH HYDE**'ın en büyük zafiyeti kalça bölgesindeki hareket yoksunluğuydu. Ani hızlanma ve yavaşlama gibi çabuk hareket kabiliyetinin elzem olduğu bir spor için oldukça önemli bir eksiklik. Bunun üzerine Hyde ve antrenörü Rich Power, bu durumu merkez bölgesine yüklenerek çözmeye karar verdiler. Beş sezon sonra Buffalo Bills oyuncusu Pro Bowl sezonunda beş top kapma ve 82 çelme ile kariyerinin en başarılı dönemini geçirmiş oldu. Merkez bölgesi gelişimi içinse rutinine tek bacakla bosu topu üstünde deadlift hareketini ekledi. "Uzun ve yoğun bir futbol sezonunu başarıyla atlatmak için merkez bölgenizin sağlam olması şart" diyor Hyde. "Maçlarda vücudumun her türlü harekete tanık olması gerekiyor. Bu hareketi yaptıktan yedi gün sonra dahi etkisini hissedebiliyorum." Power'a göre bu hareket çabuk seğiren kasları zorlayarak kaslarla birlikte ayak bileğinden göbeğine her yerin daha uzun süre aktif kalmalarını sağlıyor; çünkü tek bacak üstünde denge kabiliyetini geliştiriyor. Bu hareketi denediğinizde başarısız olursanız yalnız olmadığınızı bilin. Hyde da uzun süre becerememiş. Yine de denge kurmak için debelenirken bile merkez bölgenizi sağlam şekilde çalıştırmış oluyorsunuz.



YAPILIŞI

SINGLE-LEG BOSU BALL DEADLIFT

1 Bosu topunu düz kısmından yere yerleştirin, bir ayağınızı ortasına koyup öteki ayağınızı yerden kaldırıp arkanızda havada tutun.

2 Başınızı dik tutun, kalçalarınızı itin. Arkadaki ayak hâlâ havadayken aynı taraftaki elinizle olabildiğince yere uzanın ve topun yüzeyine değmeye çalışın. Bu, bir tekrardır.

3 Diğer bacakla tekrar edin. Hareketi zorlaştırmak için ters taraftaki elinizde düşük bir ağırlık tutun.

Fotoğraflar *Jay Sullivan*

Yazan *Shawn Donnelly*



Yüzücü Michael Phelps Rio Olimpiyatlarında bardak çektirmesiyle konuşulmuştu.

BARDAK ÇEKME

Birinci sınıf atletler kas toparlanmasında terapi olarak bardak çekme uyguluyorlar (vücutlarındaki yuvarlak izler bunun bir kanıtı). Siz de denemeli misiniz?

Son bir haftadır sanki birisi sol kalça kasımı Rambo'nun bıçağıyla bıçaklamış, sonra tırtıllı tarafıyla boylamasına, bacağıma kadar çizmiş gibi hissediyorum. Diğer bir deyişle, milyonlarca insan gibi ben de siyatik sinir ağrısı çekiyorum. Sebebi ise bir sinir kökümü sıkıştıran bel fıtığım ve canım çok yanıyor. İşte, bu yüzden şu anda New York'ta Çin Tıbbı üzerine yoğunlaşan Worksong kliniğinde, bir masaj yatağının üstünde yüzüstü yatıyorum. Çevreci şıklığında bir havası var. "Gönlünden ne koparsa" tarzında bir yere benziyor. Buram buram yeşil çay kokuyor, bekleme odasında Deepak Chopra kitapları istiflenmiş. Açık fikirli olmak lazım, diyorum. Üstüm çıplak ve belimin arkasında altı tane bardak var. Hafif hafif derimi çektiklerini hissediyorum. Buna bardak veya şişe çekme deniyor ve umuyorum kalça tarafımdaki ağrıları biraz da olsa dindirecek. Eğer siz de çarenin bardak çekmede olup olmadığını merak ediyorsanız, okumaya devam edin.

NEDİR?

Çin ve dünyanın başkan ülkelerinde asırlardır uygulanan bardak çekme, ufak cam veya plastik bardakların vakumlama tekniğiyle vücuda yapıştırılmasıyla yapılıyor. Vakum ya bardakların üstüne takılan el pompasıyla (ki daha pratik olduğundan günümüzde en çok bu şekilde yapılıyor) ya da bardağın altına çabucak yerleştirilen alevle meydana getiriliyor; alev, hapsedilen hava soğumaya başladığında vakum yaratıyor. İkincisine "ateş çekme" de deniyor. Aklınıza Michael Phelps geldi mi?

NASIL İŞE YARAR?

Bana bardak çekme uygulayan lisanslı akupunkturcu Max Annis, "Bardak çekme masaj gibi işliyor" diyor. "Ancak kasları bastırıp itmek yerine, bardaklar kasları içlerine çekiyor." Çoğu zaman bardakların yerleştirildiği yerlere masaj yağı sürülüyor. Sürülen yağ "kaygan bardak çekme" denen ve bardakların ağrı veya kulunç olan yerlere kaydırılmasıyla yapılan tekniği de olanaklı kılıyor. "Bardak çekme kan akışını çoğaltıp kasları gevşetiyor ve sinir sistemini yatıştırıyor" diyor Annis. "Toksinleri salarak cilt yüzeyinin birkaç santim altında tıkanma meydana gelen bölgelere enerji akışı sağlıyor. Hastalar çoğunlukla rahatlama hissediyorlar."

NE ZAMAN YAPTIRILIR?

Bardak çekme daha çok boyun ve sırt ağrıları için, özellikle de atletik burkul-

WEIDER® Premium Whey



Orijinal Hologramlı Ürün



77 Servis

100 Biyolojik Değer

%20 Izole Protein Oranı

2g Glutamin

- Çikolata, Muz, Stracciatella, Tarçın, Vanilya/Çilek, Vanilya/Karamel Aroma Seçenekleri ile

Sepete Ekle







%100 Orijinal Ürün Garantisi



Tüm Siparişlerde Ücretsiz Kargo



Kapıda Ödeme



Tüm Siparişler Aynı Gün Kargoda



%100 Güvenli Alışveriş

TÜRKİYE'NİN HER YERİNDEN

444 1 FIT

(444 1 348)

Yazan ***Shawn Donnelly***





Bardak çekme pompayla ya da bardağın altına konan alevle (solda) yapılıyor.

ma ve incinmelerin neden olduğu ağrılar için kullanılıyor. "Vücutta tutulan veya kasılan kaslar, bardak çekme ile rahatlatılabilir" diyor Annis. "Özellikle akupunkturla beraber daha etkili oluyor; çünkü bardak çekme vücudun akupunktur kanallarını açıp hastayı rahatlatıyor." Bardak çekme akciğerlere de iyi gelebiliyor; tıkanıklıkları açıp astımı kontrol altına alıyor ve vücudun griple savaşmasını destekliyor. Bu tür terapilerde (Avrupa'da çok sık uygulanıyor) bardaklar üst sırta ve göğse yerleştirilerek toksinlerin atılarak tıkanıklıkların açılması hedefleniyor.

NEREDE YAPTIRILIR?

Bardak çekme için en yetkin kişiler muhtemelen lisanslı akupunkturculardır; çünkü bu teknik akupunktur eğitiminde öğretiliyor. Evde yapılabilmesi için uzatma tüpleriyle birlikte satılan bardak çekme kitleri de var ancak pek ideal gözükmüyorlar. "Masaj yatağında rahatlamış bir halde uzanarak terapinin eğitimli bir terapist tarafından yapılması daha iyidir."

NE SIKLIKLA YAPTIRILIR?

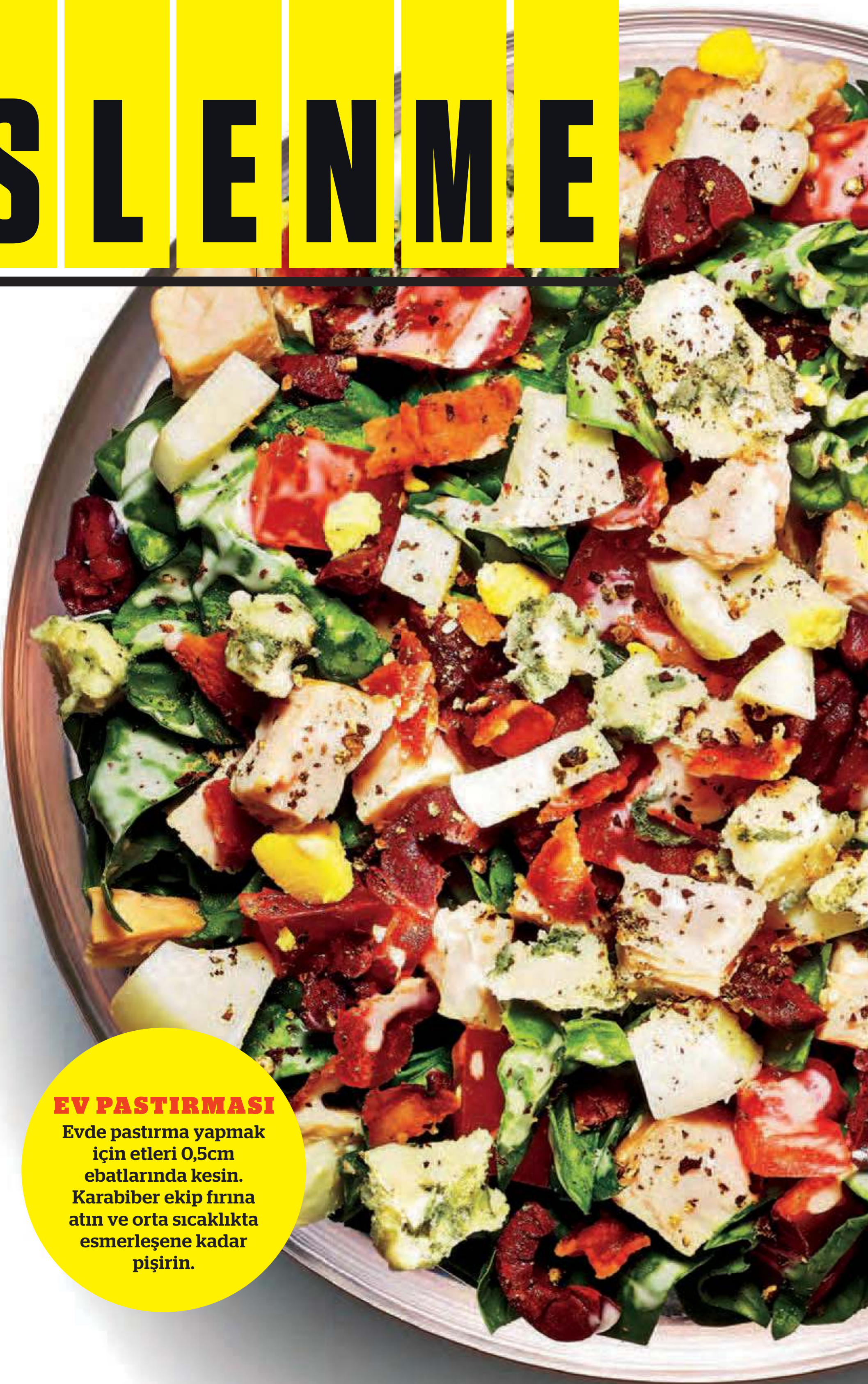
"Genelde haftada bir kez bardak çektirmek makuldür. İzleri geçmeyen bölgelere bardak yerleştirilmemeli ve önceki seanstan kalma izler geçmeden aynı bölgeye bardak çekilmemeli" diyor Annis. Bardağın bıraktığı iz ne kadar koyuysa o bölgede o kadar sıkışma var demek. "Tekrarlanan seanslardan sonra izlerin koyuluğu açılmaya, hasta daha az ağrı hissetmeye ve daha çabuk toparlanmaya başlayacaktır" diyor Annis ve birden çok seansın gerektiğini söylüyor. "Vücudun doğal şekilde iyileşmesi zaman alır ancak sorunun kaynağına müdahale etmek uzun vadede daha iyidir; çünkü bu tür sorunlar ağrıkesici gibi ilaçlarla maskelendiğinde sadece geçici bir rahatlama yaşanır ve çoğu zaman da nükseder."

SONUÇ

Şimdiye kadar altı kez bardak çektirdim ki kendimi kuşkucu biri olarak görürüm. Worksong salonundan hep mutlu ayrılıyorum (daha akışkan hareket ediyorum, ağrılarım azalmış oluyor) ve siyatik durumum son birkaç ayda çok daha iyi oldu. (Tabii başka etmenlerden de olabilir, işyerinde ayakta durarak çalışıyorum artık mesela.) Ancak bardak çekme özellikle tıp diploması olan birçok kişiden eleştiri alıyor. Tedavi hakkında çok az bilimsel araştırma olduğunu ve hissedilen artıların plasebo etkisi olduğunu iddia ediyorlar. Meydana gelen izler, tedavinin devam ettiğini hatırlattığından plasebo etkisinin güçlendirdiğini söylüyorlar. İşe yarıyorsa neden yaptırmayalım?

Yazan *Devin Alexander*

BESLENME



YEŞİL KAS

Birer güç bombası olan sağlıklı salata tariflerimizle hafif yiyerek kaslanın.

Koca bir bifteğin yanında gelmediği sürece çoğu erkek salataya kas yapan bir yemek olarak bakmaz. Ya garnitür olarak? Neden olmasın! Ama başlangıç yemeği olarak? Hiç sanmıyoruz. Siz de öyle düşünüyorsanız hazırladığımız tariflere ve de içerdikleri makrolara baktıktan sonra bir daha düşünün derim. Bunlara ben kas salatası diyorum; somon, hindi, tavuk ve karidesle harmanlayıp daha besleyici hale getirdik. Üstelik her birinde sandviçten daha az kalori ve karbonhidrat bulunuyor; yani yerken kendinizi tutmanıza gerek yok!

EV PASTIRMASI
Evde pastırma yapmak için etleri 0,5cm ebatlarında kesin. Karabiber ekip fırına atın ve orta sıcaklıkta esmerleşene kadar pişirin.

DOYURUCU SAĞLIKLI SALATALAR →

Fotoğraflar *Sam Kaplan*

ISPANAKLI COBB SALATA
GÖRSELİ BİR ÖNCEKİ SAYFADA

1 KİŞİLİK

1200g doğranmış körpe ıspanak
170g doğranmış ızgara hindi göğsü (veya şarküteri hindisi)
1 yemek kaşığı parçalanmış pastırma
2 yemek kaşığı az yağlı ufalanmış küflü peynir
2 adet doğranmış hazırlop yumurta akı
1 adet doğranmış ufak domates
4 adet çekirdeği ayıklanıp kıyılmış kara zeytin
Taze çekilmiş karabiber
2 yemek kaşığı az yağlı peynir sosu

1. Sos hariç malzemenin tümünü geniş bir kapta karıştırın. Sos ile servis edin.

MAKROLAR

474	60g	21g	17g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

TAVUKLU RUM SALATASI

1 KİŞİLİK

400g doğranmış marul
170g doğranmış ızgara tavuk göğsü
1 adet doğranmış kırmızı dolma biber
1 adet doğranmış yeşil dolma biber
½ adet doğranmış orta boy salatalık
2 sap doğranmış kereviz
6 adet çekirdeği ayıklanıp kıyılmış kalamata zeytini
2 yemek kaşığı az yağlı yoğurt veya Akdeniz salata sosu
1 yemek kaşığı az yağlı beyaz peynir

1. Sos ve peynir hariç malzemenin tümünü geniş bir kapta karıştırın. Sosu dökün. Üstüne peyniri serpiştirin.

MAKROLAR

456	52g	30g	16g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

RENK KATIN
Salata ne kadar renkli olursa besin profili de o kadar çeşitli olur.



TOSKANA SALATASI

1 KİŞİLİK

6 adet güneşte kurutulmuş domates (yağsız)
500g roka
125g parçalanmış kuşkonmaz
30g doğranmış az yağlı mozarella peyniri
1 adet közlenmiş kapya biber (lokmalık parçalara bölün)
2 yemek kaşığı az yağda kavrulmuş kırmızı biber, balsamik veya diğer bir salata sosu
170g ızgara somon

1. Gerekirse kuru domatesi sulandırın: Küçük bir tavaya koyup su

YUMUŞAK OLSUN
Eğer yumuşak seviyorsanız salataya koymadan önce kuşkonmazı buharda pişirin.

koyun ve örtün. Yüksek ateşe koyup domateslere yumuşayana kadar 6 dakika kaynatın. Süzüp soğuk sudan geçirin, sonra küçük parçalara doğrayın.
2. Rokayı, kuşkonmazı, mozarellayı, kapya biberi ve domatesi büyük bir kaba alın. Sosu döküp karıştırın. Üstüne somonu koyun.

MAKROLAR

521 KALORİ	46g PROTEİN	24g KARBO	27g YAĞ

TAYLAND USULÜ KARİDES SALATASI

1 KİŞİLİK

300g şerit doğranmış Çin lahanası
100g şerit doğranmış mor lahana
2 sap uçları kesilip ince ince kıyılmış yeşil soğan
50g haşlanmış maş fasulyesi
3 yemek kaşığı az yağlı Tay, fıstıklı veya zencefilli salata sosu
170g ızgara veya buğulanmış orta veya büyük boy soyulmuş karides

1. yemek kaşığı kuru kavrulmuş yerfıstığı

MAKROLAR

355 KALORİ	44g PROTEİN	25g KARBO	8g YAĞ

Salatanın Omega-3 yağı ve protein oranını arttırmak için çiya ve kenevir tohumu da ekleyin.

ÖZEL K
Maş fasulyesinde, kemikleri güçlendiren ve kalp-damar rahatsızlıkları riskini düşüren K vitamininden bolca bulunur.

Yazan *Toby Amidor, R.D.*

ÇABUK LEZZET

Yemek yapmaya vaktiniz olmadığında kalorisi, yağı ve karbonhidratı düşük, çabucak hazırlanan kuşkonmaz tarifimizi deneyin.

PASTIRMALI KUŞKONMAZ HAŞLAMA

2 KİŞİLİK

450g uçları kırpılıp ufak parçalara doğranmış kuşkonmaz
Pişirme spreyi
2 dilim hindi pastırması
½ limonun suyu
Tuz, karabiber

1. Orta boy bir tencereye 250ml su koyup içine delikli kızartma sepeti yerleştirin ve suyu kaynatın. Kuşkonmazı ekleyin, üstünü örtün ve yumuşayana kadar 6 dakika pişirin. Kuşkonmazı tencereden alıp kenara koyun.
2. Orta boy kızartma tavasını spreyle yağlayıp orta ateşte kızdırın. Pastırmayı ekleyip gevreyene kadar 4 dakika pişirin. Pastırmayı üstüne kâğıt peçete serdiğiniz bir tabağa alın, soğumaya bırakın, ardından şeritler halinde doğrayın.
3. Kuşkonmazı aynı tavaya koyup orta ateşe alın. Limon suyunu, tuzu, karabiberi ve pastırmayı ilave edip karıştırın. Ateşi kısıp 1 dakika pişirin.
4. Tabağa alıp servis edin.

MAKROLAR

118	11g	10g	2g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

SEBZE İYİDİR
Kuşkonmaz A, C, E ve K vitaminleri bakımından zengin olup doğal idrar söktürücü asparagin amino asidinden de içerir.

DAHA FAZLA TARİF
için muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret edin.

Fotoğraflar *Brian Klutch*

KÖFTELİ SAĞLIK TOPU

Verdiğimiz köfte tarifi bir sonraki kaçamak yemeğiniz, sağlık topu döngüsü de yediğinizi erittiğiniz antrenman olsun.

ÖNCE YE

En sıkı sporcu bile pilav ve tavuktan sıkılıp farklı şeyler yemek ister. Ama bu farklı şey illa aşırı sağlıksız bir yemek olmak zorunda değil. O zaman size köfte verelim. Biliyoruz, köfte tuz ve yağ bombasıdır ama her köftede 9 gram protein olduğunu hatırlarsak hiç ama hiç fena sayılmaz!

İTALYAN USULÜ KÖFTE

SERVİS SAYISI 24

2 yemek kaşığı zeytinyağı
900g %80 yağsız dana kıyma
100g ricotta peyniri
2 adet büyük yumurta
45g ekmek kırıntısı
5 kıyılmış maydanoz
1 yemek kaşığı kıyılmış taze kekik veya 1 tatlı kaşığı kuru kekik
2 tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı ezilmiş pul biber
½ tatlı kaşığı kıyılmış rezene



1. Malzemenin tümünü büyük bir kaba alıp elinizle iyice yoğurun.
2. 24 adet sert köfte yapın. Köfteleri fırın tepsisine veya ızgaraya dizin. (Köfteler birbirine değsin.)
3. Köfteler tamamen pişene kadar fırında pişirin (20 dakika).
4. İstediğiniz sosla servis edin.

MAKROLAR 1 KÖFTE BAŞINA

111 KALORİ	9g PROTEİN	2g KARBO	7g YAĞ

ŞİMDİ YAK

Lezzetli köfteleri mideye indirdikten sonra Brandon Smitley (brandonsmitley.com) tarafından hazırlanan tüm-vücut sağlık topu döngüsünü yapın. 500 kalori yakacaktır ki bu da takriben 5 köfteye karşılık gelir. Antrenmana başlamadan önce de köfteleri sindirin ki çalışırken yukarı çıkmasınlar!

ANTRENMAN

SAĞLIK TOPU DÖNGÜSÜ

TALİMAT: Turlar arasında ikişer dakika dinlendiğiniz bir döngü şeklinde yapın. Not: Sizi zorlayacak ama bütün hareketleri yapabileceğiniz ağırlıkta bir top seçin.

HAREKET	SET	TEKRAR
SQUAT TO OVERHEAD PRESS	5	20
PUSHUP + FEET ON BALL	5	15
LUNGE WITH TWIST	5	10 İKİ BACAK
MEDICINE BALL SLAM ▶	5	20
SINGLE-LEG RDL	5	15 İKİ BACAK
V-UP WITH BALL IN HANDS	5	10
SINGLE-LEG GLUTE BRIDGE*	5	5 İKİ BACAK

**Bir ayak topun üstünde, öteki havada.*

Yakılan Kalori (yaklaşık): **500**



EKLEM AĞRISI BESLENME İLE BASTIRILABİLİR Mİ?

Glukozamin desteği buna yardımcı olabilir mi? Güvenli alım düzeyi nedir?

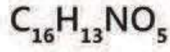
Antrenman sonrası eklem ağrılarının ne kadar keyifsiz bir şey olduğunu düzenli fiziksel aktivite yapanlar bilir. Bu kimi zaman ciddi boyutlara ulaşıp sizi severek yaptığınız spordan bile uzaklaştırabilir. Bu sebeple eklem ağrıları ciddiye alınmalı ve takip edilmelidir. Gerektiğinde mutlaka doktora başvurulmalı, geçici çözümler ile tedavi ertelenmemelidir.,

EKLEM AĞRISI

Bu can sıkıcı ağrılar bazen dizde, bazen omuzda, bazen bileklerde bazen ise omurgamızda olabiliyor. Özellikle koşu ve ağırlık kaldırma içeren aktivitelerde daha sık eklem problemi yaşıyoruz. Sorun nerede olursa olsun bu ağrılardan kurtulmak için hemen çözüm aramaya koyuluruz. Bu bazen ağrıyan yere buz koymak ile başlıyor ve sonra ilaç kullanımına doğru bir geçiş oluyor. Hâlbuki iyi beslenme ve düzenli sağlık kontrolleri ile bu problemlerin önüne geçmek mümkün. Glukozamin yaş ilerledikçe vücutta azalan bir maddedir. Bu zaman içinde osteoartrit (kireçlenme) dönüşebilen bu süreç ilerlerse yaşam kalitesini azaltacak seviyeye gelebiliyor.

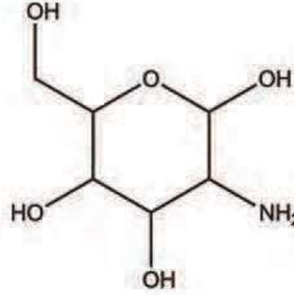
GLUKOZAMİN NEDİR?

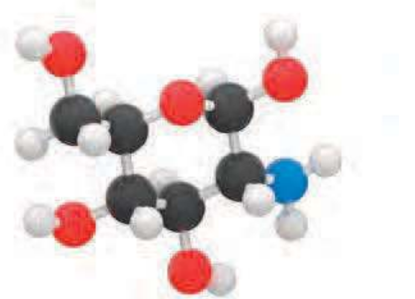
Glukozamin eklem sıvısında doğal olarak bulunan bir kimyasal maddedir. Glukozamin sulfat, glukozamin hidroklorid ve kondroitin diye 3 farklı türü vardır. Glukozamin desteğinin, bilimsel araştırmalarda belirtildiği üzere eklem dokusunda onarıcı ve eklem ağrısı üzerinde ağrı giderici etkisi olduğunu destekleyen birçok çalışma var. Hala daha bu konu üzerine birçok çalışma da devam ediyor. Başlarda, özellikle eklem kireçlenmelerine yönelen bu çalışmalar zaman içinde sporcuların eklem ağrıları üzerine de yoğunlaşmaya başladı.



$C_{16}H_{13}NO_5$







SPORCULARDA GLUKOZAMİN KULLANIMI

Birçok sporcunun ve özellikle vücut geliştirme ile ilgilenenlerin besin desteği portföyünde hali hazırda glukozamin bulunuyor. Aynı zamanda tekrar içeren yoğun aktivite içeren futbol, basketbol ve tenis gibi spor dalları ile uğraşan sporcularında bu desteği yaygın olarak kullandığını biliyoruz. Hatta bazı bilimsel araştırmalarda obez bireylerde bile denendiği ve fiziksel aktiviteye ek olarak glukozamin ile desteklendiğinde diz ağrılarında iyileşme olduğu gözlemlenmiş. Faka bu tabi ki birkaç çalışmadan ibaret. Bu şekilde kullanımı için ciddi bir tavsiye vermek için henüz erken.

GLUKOZAMİN AĞRI GİDERMEDE ETKİLİ Mİ?

Yapılan araştırmalarda glukozaminin kimi kişilerde etkili olduğu kimlerinde ise o kadar etkili olmadığı yönünde. Görevi eklemdeki inflamasyonu azaltmak ve kıkırdak dokunun iyileşmesine yardımcı olmak. Bazı uzun süreli çalışmalar baz alındağında hafif oranda ağrısı olanlardan ziyade orta ve şiddetli ağrısı olanların daha çok faydalandığı üzerinde duruyor. Bazı araştırmalarda ümit verici sonuçlar alınsa da eklem ağrısının neyden kaynaklandığını tespit edilmesi de unutulmaması gereken bir konu. İlerleyen dönemlerde daha çok araştırma ile etkisi netleşecek ve daha etkin nasıl olabilir sorusu açığa kavuşacaktır. Ancak o zaman kesin bir sonuç belirtmek mümkün olabilir.

GLUKOZAMİN TÜKETİLMELİ Mİ?

Bu konuda önemli olan sizin glukozamine ihtiyacınız olup olmadığı ve bu karar vermesi zor bir süreç olduğundan en doğru yol bir doktora danışmak olacaktır. Bazı markaların ürünleri yeteri kadar etkin oranda glukozamin içermeyebiliyor.

Bu konuda dikkatli olmak gerekiyor. Neyseki plasebo etkisi diye bir şey var, yani siz ağrı gidermek için kötü marka da seçmiş olsanız araştırmalara göre plasebo etkisinden ağrısının dindiğini iddia edenler olabiliyor. En azından şimdilik bilinen ciddi bir yan etkisi yok, fakat hafif yan etki olarak gaz, şişkinlik, baş ağrısı ve kabızlık sayılabilir. Besin desteği olarak tavsiye edilen ideal miktarlar 1500 mg glukozamin sülfat ile 1250 mg kondroitinin beraber alınmasıdır. Genelde 1-2 ay kullanılması tavsiye ediliyor. Doktor kontrolünde tüketilmesi süreçte ilerleme olup olmadığının tespiti kolaylaştıracak ve yanlış tedaviler ile vakit kaybetmemiş olacaksınız.





Glukozamin ve kondroitin vücudun eklem ve kıkırdak dokusunda bulunan temel moleküllerdir. Özellikle eklem esneklerine duyarlılığı artan veya ağırlık sporlarıyla uzun süredir uğraşan bireylerin, gereken esnekliği ve eklem korumasını gerçekleştirebilmeleri adına yeteri kadar glukozamin sentezleyebilmeleri önemli bir husustur.

ORÇUN KÜRÜM
Uzman Diyetisyen
Certified Sports Nutritionist (CISSN-USA)
MSc. Exercise & Nutrition Science, Universty of Chester (ENG)



Yazan *Lizbeth Scordo*

KAHVALTI SAVAŞLARI

Hangisi daha iyi: krep mi waffle mı?

Sağlıklı kahvaltılık listesi dendiğinde waffle ve krepin pek esemesi okunmaz – hele o krepleri bir de bol reçel, bal veya şurupla ardı ardına yiyorsanız! Ama evde hazırlanırlarsa korktuğunuz gibi bir senaryoyla karşılaşmıyorsunuz. Öyleyse sizi antrenmanın tamamında enerjik tutacak bir kahvaltı yapmak istediğinizde hangisini yemelisiniz? İkisinin malzemesi benzerdir; yumurta, un, süt, tereyağı veya sıvıyağ. Ama güç dinamosuna dönüşme potansiyeli yüksek olan kreptir.

Dallas Cowboys takımıyla çalışan Amerikalı spor diyetisyeni Amy Goodson, “Krepte değiştirebileceğiniz çok şey var” diyor. Lifini arttırmak için rafine unu eleyip yulaf, karabuğday veya nohut gibi daha kaliteli unlardan alın diyor Goodson. Protein oranını arttırmak ve tam bir öğün haline getirmek için de unun yarısını aromasız whey protein tozuyla değiştirin. Waffle veya krep süslemesi için de fıstık ezmesi veya muz gibi hem proteinli hem yağlı bir ikili seçin. Kalorisi düşük proteinli veya lifli bir krep için sade yoğurt ve yemiş de kullanabilirsiniz. İlla bal veya şurupla yemek istiyorsanız da Goodson; “Yiyin gitsin” diyor; şayet sağlıklı malzemelerle yaptıysanız! “Dediğim malzemeleri kullanır ve besin değeri yüksek bir krep yaparsanız, biraz şekerden bir şey olmaz.”

DAHA FAZLA TARİF

için muscleandfitness.com.tr adresini ziyaret edin.

GETTY IMAGES

SKOR TAHTASI

WAFFLE VS. KREP

	WAFFLE	KREP
YAĞ	10g	5g
KARBO	49g	39g
PROTEİN	7g	5g
KALORİ	310	225

KAZANAN: KREP

MANTAR STAR

Sihirli değiller ama vücudunuza çok iyi geliyorlar. Nerede satılıyor öğrenin ve hemen beslenmenize ekleyin.

2

1

5

1 PORTOBELLO MANTARI

Doyurucu lezzeti ve kalın dokusuyla kültür mantarı çoğu vejetaryenin sebze yerine en çok tükettiği gıdadır. Et yiyenler de bu mantarı daha çok et ve hindi hamburgerleriyle birlikte yiyorlar. Izgara yapıldığında müthiş bir tadı oluyor. Bol B vitamini de cabası!

2 ÇÖREK MANTARI

Yaşla ilintili hastalıklara karşı savaştığı bilinen ergotionein ve glütation antioksidanları bakımından en zengin mantar çeşidi budur. Lif oranı da yüksek olup kuruyemişimsi bir tadı vardır. Her markette bulamazsınız, ama bulursanız bol bol alın.

3 ŞİTAKİ MANTARI

Tam bir besin deposudur! Bağışıklık sistemini canlandırdığı gibi, kalbe iyi gelen beta-glükan lifi bakımından oldukça zengindir. Ama fazla yemeyin: Buradaki mantarların en kalorilisi olur!

4 KÜLTÜR MANTARI

Yılın tamamında yetişen kültür mantarı dünyada en çok tüketilen mantar çeşididir. Farklı şekillerde pişirilerek yenebilir. Not: Orta boy bir kültür mantarında kas yapan yarım gram protein vardır.

5 CREMINI MANTARI

Kültür mantarına benzediği doğrudur; çünkü cremini, kültür mantarının olgunlaşmış halidir. Ama tatları bayağı farklıdır. Kıymayla karıştırarak mantarlı köfte yapabilirsiniz. Hem daha lezzetli hem daha besleyici olur.

Yazan ***Jenna Werner, R.D.***

3

4

Fotoğraflar ***Brian Klutch***


ROG

M&F İFTİHARLA SUNAR 2018

ROCK HARD CHALLENGE

PART 1

Toplam iki bölümden oluşan Rock Hard Challenge antrenmanının ilk dört haftasını hakkıyla yaparsanız hayatınızın en iyi fiziğinin ilk aşamasını başarıyla tamamlamış olacaksınız.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR EDGAR ARTIGA

ŞU ANDAKİ HALİNİZLE muhtemelen en iyi formunuzda değilsinizdir. Gerçi sıkıntı yok; belki de hâlâ kış aylarından, tatillerden, futbol turnuvalarından hatıra olarak karnınızın üstünde bir kat yağ kalmıştır. İstediğimiz bu ekstra kalorileri kasa dönüştürmeniz, zira Haziran ayındayız ve plaj sezonu açıldı bile! Kaslarınızı vitrine çıkarmaya başlasınız iyi olur diyoruz.
Ve bunun için geçen yıl olduğu gibi bu yıl da sonuç garantili Rock Hard Challenge antrenmanını sunuyoruz. Peki, ne yapmanız lazım? Sonuna kadar çalışmalısınız! Yani kötü alışkanlıkları bir kenara bırakıyorsunuz ve cips almayı kesiyorsunuz. Bu antrenmanın işe yaraması için hem antrenman hem de beslenme ayağında tam ayar kararlı olmanız şart. Kolay olmayacak, ama kesinlikle değecek, bize güvenin! Kendinizde o azmi görüyor musunuz? Öyleyse hemen başlıyoruz!

ANTRENMAN AÇIKLAMALARI

Sayfalardaki programa baktığınızda haftada beş günlük, yüksek hacimli bir plan göreceksiniz. Los Angeles'taki Heart&Hustle salonunun sahibi, kuvvet ve kondisyon koçu Kevin Lilly tarafından hazırlanan program dayanıklılığınızı sınayan ve sınırlarınızı zorlayan bir içeriğe sahip.
TEMASI: Eski usulle yeni usulü harmanladık. Leg press ve biceps curl gibi zaten alışkın olduğunuz klasik kas geliştirici hareketlerden bolca var. Yani süslü bir şey yok. Ancak yağ yakma sürecini hızlandırmak için **KEVIN STANDART DÜZ SET YAKLAŞIMINI ELEYİP ONUN YERİNE YÜKSEK TEKRARLI DÖNGÜLER KOYDU. ÜSTELİK HER ANTRENMANIN SONUNDA FARKLI BİR CİLA YAPARAK METABOLİZMANIZI DAHA DA HIZLANDIRIYORSUNUZ.**
Dinlenme günlerinde ise istediğiniz bir sporu yapabilir, dağ yürüyüşüne çıkabilirsiniz ama salondan uzak durmayı bilin. Vücudunuza toparlanma süresi tanıyın ki ertesi güne tekrar iyi başlayabilesiniz.

RHC KASLANMA PROGRAMI

Heart & Hustle salonunun sahibi Kevin Lilly tarafından tasarlanmıştır

»**AŞAĞIDAKİ PROGRAMDA**, bir haftalık örnek antrenman veriyoruz. Verilen şablonu dört hafta tekrarlayın. İsterseniz verilen hareketlere alternatif başka hareketler yapabilirsiniz.
»**PROGRAM SÜRESİNDE GELİŞMEK** için döngü başına tur sayısını programın sonunda üçten dörde veya beşe çıkarma seçeneğiniz var. Aynı şekilde kondisyonunuz düşükse ve programı kolaylaştırmak isterseniz, döngü başına iki turla başlayıp kendinizi hazır hissettiğinizde sayısını arttırın.
»**ANTRENMANLARIN HEPSİNDE** aynı harfle (A, B ve C) işaretlenen hareketler bir döngü olarak birlikte yapılmalıdır. Listede verilen sırasıyla her hareketi dinlenmeden bir setle tamamlayın.
Gerekirse son hareketten sonra kısaca dinlenin ve tüm setleri tamamlayana dek tekrar edin.
Her antrenmanın temel kısmını tamamlamak kısa sürecektir ancak cila hareketi oldukça yoğun olacaktır.

»**BEŞ ANTRENMANIN** her birine 10 dakikalık tercih ettiğiniz bir kardiyo çeşidiyle ısınarak başlayın; dakika başına 130-140 nabız yeterli olacaktır.

1.GÜN

ALT VÜCUT İTME + ÜST VÜCUT İTME

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
A1 LEG PRESS	20
A2 LEG PRESS CALF RAISE	20
A3 WEIGHTED JACK KNIFE SITUP*	20
A4 JUMP ROPE (ORTA YOĞUNLUJ)	100 ATLAMA

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
B1 STANDING DUMBBELL SHOULDER PRESS**	10
B2 DUMBBELL CURL***	10
B3 AB WHEEL	25
B4 JUMPING SPLIT SQUAT	1 MIN.

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
C1 HANDS-ELEVATED PUSHUP****	25
C2 CABLE CURL	15

CİLA

Dinlenmeden 5 tur tamamlayın:

HAREKET
10 DIPS
JUMP ROPE FOR 1 DAKİKA

**5-6 kiloluk ağırlık tutun (ağırlık plakası veya dambıl).*
***3 saniye negatif, 1 saniye pozitif.*
****2 saniye negatif, 2 saniye pozitif.*
*****Elleri kutuya veya sağlık topuna koyun.*



Çekim Yeri: **Murder of Crows Barbell Club, Brooklyn, NY**





▲ DUMBBELL CURL

10 tekrarda olabildiğince ağır çalışın. Üst kollarınızı yanlarınıza yapışık tutup ağırlığı bükerken (curl) vücudunuzu hareket ettirmemeye çalışın.

◀ JUMP ROPE

İstediğiniz stilde ip atlayın: iki ayak üstünde normal atlama, değişmeli tek bacakla zıplama, yandan yana ayak sürüme vb. Temponuz zorlu ancak tekrarları tamamlayacak bir ayarda olsun.





2.GÜN

LOWER-BODY PULL + UPPER-BODY PULL

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
A1 DUMBBELL STIFF-LEG DEADLIFT	10
A2 LEG CURL	20
A3 BACK EXTENSION	15
A4 TREADMILL SPRINT	200M

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
B1 LAT PULLDOWN*	10
B2 CABLE TRICEPS PUSHDOWN**	10
B3 SUPERMAN	25
B4 POP SQUAT	25

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
C1 CHINUP	15 (VEYA FAILURE)
C2 DUMBBELL OVERHEAD TRICEPS EXTENSION	15

CİLA

HAREKET
8 DAKİKADAN AZ SÜREDE 2 KM KÜREK ÇEKİN

**3 saniye negatif, 1 saniye pozitif.*
***2 saniye negatif, 2 saniye pozitif.*

◀ POP SQUAT
Ayaklar bitişik halde dik durun. Vücudunuzu squat pozisyonuna "düşürün", ardından alt noktada kendinizi yakalayın ve ayakta pozisyonuna geri sıçrayın. Bu, bir tekrar eder.

DUMBBELL SNATCH ▶
Dambıl ayak aranızda yerde başlayın, ardından patlayıcı bir kalça ve diz açma hareketi yapıp ağırlığı baş üzerine kaldırmak için ivme yaratın. Ağırlığı geri yere indirin, kendinizi dengeleyin ve sonraki tekrara başlayın.

3.GÜN

DÖNME

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
A1 CABLE WOODCHOPPER	HER BİR YANA 20
A2 LYING DUMBBELL PULLOVER	15
A3 SEATED MEDICINE BALL RUSSIAN TWIST	HER BİR YANA 20

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
B1 DUMBBELL SNATCH	HER BİR YANA 10
B2 KNEELING ROTATING DUMBBELL PRESS	HER BİR YANA 10
B3 TRX ROW	15

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
C1 SIDE PLANK HIP DIP	HER BİR YANA 25
C2 FRONT PLANK WITH SIDE HIP DIP	HER BİR YANA 15

CİLA

10-15 tur tamamlayın:

HAREKET
20 SANİYE KOŞU BANDINDAN SPRİNT
40 SANİYE DİNLENME



▲ LYING DUMBBELL PULLOVER

Sehpaya uzanın, dambılın tepesinden iki elinizle tutup göğüs üzerine kaldırın. Dirsekleri hafif bükerek ağırlığı baş arkasına indirin ve kanatlardaki esnemeyi hissedin. Geri yukarı çekin.

FRONT PLANK WITH SIDE HIP DIP ▼

Standart plank pozisyonundan sağ kalçanızı yere değene kadar düşürün, ardından planka dönün. Diğer tarafı tekrar edin. Tüm tekrarlar tamamlanana kadar taraf değiştirerek çalışın.









4.GÜN

ALT VÜCUT İTME + ÜST VÜCUT İTME

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
A1 DUMBBELL SQUAT	20
A2 STANDING CALF RAISE	30
A3 WEIGHTED DECLINE SITUP*	25
A4 JUMP ROPE	100 ATLAMA

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
B1 INCLINE DUMBBELL PRESS**	12
B2 INCLINE DUMBBELL CURL***	12
B3 REVERSE CRUNCH	25
B4 SKI LUNGE	HER BİR YANA 25

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
C1 FEET-ELEVATED PUSHUP	30
C2 CABLE CURL	8

CİLA

Dinlenmeden 5 tur tamamlayın:

HAREKET
2 DAKİKA İP ATLAMA
30 SANİYE DUVARA OTURMA

**5 kiloluk ağırlık tutun (ağırlık plakası veya dambıl).*
***3 saniye negatif, 1 saniye pozitif.*
****2 saniye negatif, 1 saniye pozitif.*

SKI LUNGE

Ayaklar omuz mesafesinde açık konumdayken yanal hareketle sağa lunge adımı atın ve sol elinizi vücudunuzun çevresinden çaprazlama uzatın. Hareketi tersine yapıp diğer tarafa tekrar edin. Tüm tekrarlar tamamlanana dek taraf değiştirerek çalışın.



MODEL
PHAM FLEXX

BOY: 1.65
KİLO: 71
YAŞADIĞI YER: Kaliforniya, ABD
INSTAGRAM: @phamflexx
SEVDİĞİ KAÇAMAK: Pizza





WIDE-GRIP PULLUP

Barfiks barını omuz mesafesinde üstten kavrayıp aşağı sarkın. Dirsekleriniz hareketin alt noktasında kilitlenmeden tam açılsın. Tepe noktasında çeneniz barın üstüne çıksın.

5.GÜN

LOWER-BODY PULL + UPPER-BODY PULL

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
A1 WIDE-GRIP PULLUP	10 (FAILURE)
A2 SWISS BALL LEG CURL	15
A3 SWISS BALL REVERSE HYPEREXTENSION	15

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
B1 ONE-ARM DUMBBELL ROW*	10
B2 DUMBBELL KICKBACK**	10
B3 SUPERMAN	25

3 Tur:

HAREKET	TEKRAR
C1 STRAIGHT-ARM CABLE PULLDOWN	15
C2 CABLE OVERHEAD TRICEPS EXTENSION	15

CİLA

Kürek makinesinde 10 tur tamamlayın:

HAREKET
30 SANİYE SERT KÜREK ÇEKİN
30 SANİYE DİNLENİN

2 saniye negatif, 1 saniye pozitif.
***Tepe noktada bir saniye boyunca tam açmayı muhafaza edin.*

6 VE 7.GÜNLER

DİNLENME

RHC BESLENME TAVSİYELERİ

Stronger U Nutrition koçlarından Tanner Baze tarafından hazırlanmıştır

YAĞ YAKMA hedefiyle beslenmek demek, vücudun ihtiyacı olanından daha az yemek demektir. Bunun başka bir yolu yok. O yüzden bu doğruyu ne kadar erken sindirirseniz o kadar iyi olur. **YAĞ KAYBI AMAÇLI BESLENİRKEN AÇ KALDIĞIMIZ ZAMANLAR OLMAK ZORUNDADIR. BUNUN İÇİN DE YÜKSEK HACİMLİ VE BESLEYİCİ YİYECEKLERDEN YİYEBİLDİĞİNİZ KADAR YEMENİZ GEREKİR:** yağsız protein, bol bol meyve-sebze ve litre litre su gibi. Beslenmenizin ana hatlarını mümkün mertebe sade tutun çünkü diyette en önemli kural ne kadar süslü şeyle yediğiniz değil, o diyete ne kadar bağlı kaldığınızdır. Kalori ve makro besinlerinizi belirlerken kullanabileceğiniz basit ve etkili bir yağ kaybı formülü hazırladık.

Günlük Toplam Kalori = vücut ağırlığı x 11
Protein = vücut ağırlığının her bir kilosuna karşılık 1,5 gram
Carbs = vücut ağırlığının her bir kilosuna karşılık 1,5 gram
Fats = Geri kalan kalori*

*Yağ makrolarınızı hesaplamak için kalan kalori miktarını 9'a bölün. Bu sayıyı bulmak içinse protein ve karbonhidrat gramlarını 4'le çarptıktan sonra toplayın ve çıkan sonucu günlük toplam kalori miktarından çıkarın. Bu noktadan sonra yapmanız gereken sadece beklemek! Kendinizi tartın (mümkünse her gün), ölçülerinize dikkat edin ve fotoğraflarınızı karşılaştırın. İşler doğru rotada ilerlediği sürece kalori ve makro sayılarında muhafazakâr olun. Haftada yarım ilâ 1 kilo vermeniz gerekiyor. M&F





SÜPER KAHRAMAN VÜCUDU

> *DEADPOOL 2'DEN* JOSH BROLIN VE YENİLMEZLER: SONSUZLUK SAVAŞLARI FİLMİNDEN SEBASTIAN STAN, MARVEL SİNEMATİK EVRENİNE YAKIŞMAK İÇİN VÜCUTLARINDA MUAZZAM BİR DÖNÜŞÜM BAŞARDILAR. BAŞARILARININ SIRRI İSE BİR SIR SAYILMAZ; İSTİKRAR VE KARARLILIK.

YAZAN *M&F* EDITORLERİ

3 MATRIX

DAHA FAZLA ENERJİ DAHA FAZLA KAS

[NEW FORMULA]

Hardline WHEY 3MATRIX, antrenmanın en başından itibaren kaslarınızı protein açısından besler, enerji sağlar.

Hardline WHEY 3MATRIX içerisinde bulunan whey protein konsantresi, whey protein izolatı (Bipro) ve whey protein hidrolizatı üçlü kombinasyonunu kullanarak daha verimli antrenmanlar çıkarabilir, kaslarınıza daha fazla hacim ve güç kazandırabilirsiniz.



Serdar AKTOLGA
2012 NABBA
DÜNYA ŞAMPİYONU





Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE NUTRITION

35.300 mg PROTEİN
7.900 mg BCAA
5.000 mg GLUTAMİN ÖNCÜSÜ
3.000 mg KREATİN MONOHİDRAT

2300g
219₺

SHAKER HEDİYE





ÇOK ÇOK UZAKLARDAKİ Marvel Sinematik Evreninde (MCU) kaslı bir süper kahramanı oynayacaksınız, sırtınızdan ter akarcasına çalışmanız şart. Misal, kaptan Amerika ve Thor karakterlerini oynayabilmek için ciddi oranda kas inşa eden Chris Evans ve Chris Hemsworth'e sorabilirsiniz. Başka bir örnekse Mark Rufflalo... Gerçi İnanılmaz Hulk rolü için kendisinin pek bir şey yapmasına gerek kalmadı; her şey bilgisayarda olupbitti. Ne olursa olsun, izleyici, karşısında gördüğü aktörün role uymasını bekliyor.

2008 yılında çıkan Iron Man'den beri hem Marvel Stüdyoları hem de Marvel karakterleri hasılat rekoru kıran başarılara imza attılar. En son çıkan Kara Panter ise dünya çapında 1 milyar dolardan fazla gişe yaptı (hâlâ kazandırmaya devam ediyor) ve şimdiden gelmiş geçmiş en kârlı 21 filmi arasına girdi. Şimdi ne mi var? Yenilmezler: Sonsuzluk Savaşları ve Deadpool 2. Boxofficemojo.com sitesine göre önceki iki Yenilmezler filmi dünya çapında toplam 3 milyar dolar gişe yaptı; birinci Deadpool ise 20th Century Fox aracılığıyla 746 milyon dolar kazandırdı. İki filmde de ağır isimleri görmek mümkün: Hemsworth, Evans ve Robert Downey Jr. (Iron Man), Scarlett Johansson (Black Widow), Chris Pratt (Star-Lord) ve Chadwick Boseman (Kara Panter) Yenilmezler'de; Ryan Reynolds (ve altı baklavası) Deadpoll 2'de. Fiziki dönüşüm konusunda ise aradan sıyrılan iki isim var: Josh Brolin (Cable) ile Sebastian Stan (Winter Soldier). 49 yaşındaki Brolin antrenmanına balıklama daldı diyebiliriz: 203cm boyunda ve 159kg ağırlığında bir kötü adamdan bahsediyoruz ve ilk MCU çıkışını 2011 yılında vizyona giren Kaptan Amerika: İlk Yenilmez filminde yapan Stan ise Kış Askerini oynayabilmek için bayağı ağır çalıştı. Peki, nasıl yaptılar? İsterseniz bunu antrenörleri Don Saladino (Stan, Reynolds ve Johansson'u çalıştırdı) ve Justin Lavato (Brolin) açıklasın.

JOSH BROLIN

KARAKTER PROFİLİ

ADI: Nathan Christopher Charles Summers
LAKABI: Cable (kablo)
BOYU: 203cm
AĞIRLIĞI: 159kg
YAŞI: YOK
DOĞUM TARHİ: YOK

CABLE PROGRAMI

MCU'ya yaraşır bir fizik yaratabilmesi için Josh Brolin'in sadece 11 haftası vardı. İlk başladığında 95 kiloydu ve bu kiloya asla gerçekleşmeyen bir rol için erişmişti diyor antrenörü ve iambuilt.com sahibi Justin Lavato. "Josh biraz tıknazdı" diyor. "Omuzlarındaki kas yapısı da kötüydü. Biz de, 'Bakalım omuzlarını ve kollarını ne kadar büyütebiliriz,' deyip işe giriştik. "Brolin günde üç saatten fazla antrenman yapmaya başladı. Sabahları kardiyo seansıyla birlikte kalistenik ve hareket kabiliyeti antrenmanı yaptı. Sonrasında yemek yiyip akşamları vücut geliştirme programını uyguladı (ki bu sayfalardaki bu programdır). Bu deli işi splitin amacı o kadar iriyken aynı zamanda çevik olması içindi zira oynadığı rol bayağı aktif. İşin kabasını götüren hareket; bol bol lateral raise. "Ekstra baskı için ellerimle dirseklerine bastırırken lateral raise yaptı" diyor Lavato. "Böylece kanat kasları aktive olmuyordu. Setten sonra resmen yere yığılırdı. O kadar zordu yani." Antrenman programının sonuna gelindiğinde Brolin 13,6 kilo vermiş (her ne kadar daha iri gözükse de) ve vücut ağırlığı 81 kiloya inmişti. "Altını özellikle çizmek istediğim nokta da Josh'un bunu doğal yollarla yaptığı. İnsanlar bunun bu şekilde de mümkün olduğunu bilsinler" diyor Lavato. "İşini çok ciddiye aldı."

1.GÜN

GÖĞÜS

HAREKET	SET	TEKRAR
REAR-DELT MACHINE (TERCİHEN)	3	45
FLAT BENCH BARBELL PRESS	5	5
INCLINE DUMBELL PRESS	4	4
INCLINE DUMBELL FLYE	5	12–15
FLAT BENCH DUMBBELL PRESS (DURAL BEKLEME)	3	OLABİLDİĞİNCE UZUN
PEC DECK	4	15–20

2.GÜN

KOL

HAREKET	SET	TEKRAR
CABLE TRICEPS EXTENSION/ PUSHDOWN	4	10–15
DUMBBELL HAMMER CURL (FAT GRIPZ İLE)	4	12, 15, 6, 8
DUMBBELL SKULL CRUSHER DROPSET SUPERSET	3	12–15
SEATED STRAIGHT BAR CURL FAT GRIPZ İLE)	3	12–15
CABLE OR MACHINE FRENCH PRESS (EZ-BAR İLE) SUPERSET	4	15–20
REVERSE CURL (EZ-BAR İLE)	4	15–20

3.GÜN

BACAK

HAREKET	SET	TEKRAR
LEG EXTENSION	3	20, 18, 15 + DROPSET' TEN FAILURE'A
SMITH RACK SQUAT	2	12, 15
SISSY SQUAT ON HACK SQUAT	4	12–15
LYING LEG CURL	3–4	25
STIFF-LEG DEADLIFT	4	10–12
ABDUCTION, SUMO DEADLIFT, SUMO SQUAT, EXPLOSIVE JUMP	3	30, 10, 10, 10
WALKING LUNGE	1	100

EDGAR ARTIGA; SAM ROBLES



▲ INCLINE DUMBBELL PRESS

Eğimli sehpaya sırtüstü uzanın, iki elinize birer dambıl alın. Ağırlıkları yukarı presleyip göğsünüzün üzerine getirin. Ağırlıkları göğünüze geri indirin, ardından tekrar yukarı basın.

LEG EXTENSION ▼

Quad kaslarını güçlendiren bu harekette hafif çalışın. Kaldırma ve indirme kısımlarını yavaş yapın ve tepe noktasında 1 saniye bekleyin. Hedef kasları yormaktır, ağır kaldırmak değil.



4.GÜN

OMUZ

HAREKET	SET	TEKRAR
REAR-DELT MACHINE	3	45
SEATED DUMBBELL MILITARY PRESS	5	10–20
SEATED DUMBBELL LATERAL RAISE	4	12, 15, 6, 8
PALMS-IN DUMBBELL FRONT RAISE	3	12–15
SUPERSET DUMBBELL LATERAL RAISE	3	12–15
SEATED MILITARY BARBELL PRESS	5	20

5.GÜN

SIRT

HAREKET	SET	TEKRAR
ROPE CLIMB MACHINE OR ASSISTED PULLUP	5	2-DK. ROPE PULL VEYA 20 PULLUP
NEUTRAL-GRIP PULLDOWN	4	12–15 + 2 DROPSET' TEN FAILURE'A
BENTOVER T-BAR ROW	4	15
HAMMER STRENGTH LOW ROW	4	12–15
OVERHAND SEATED CABLE ROW	4	12, 15, 6, 8
CABLE ROPE PUSHDOWN	4	12–15
RACK PULL	5	12–15

DAY 6

CIRCUIT

HAREKET	TEKRAR
DEADLIFT	21
POWER CLEAN	15
OVERHEAD PRESS	9

Döngüyü beş kez tekrarlayın.

FARMER'S WALK

Trap bara yüksek ağırlık yükleyip ortasına geçin. Elinize alın; omuzlar kalkık ve geride olsun. Yavaşça ileri doğru yürüyün; verilen mesafeyi tamamlarken önce topuk sonra parmaklarla yere basın.

SEBASTIAN STAN

KARAKTER PROFİLİ

ADI: James Buchanan Barnes
LAKABI: Kış Askeri
BOYU: 175cm
AĞIRLIĞI: 118kg
YAŞI: 101
DOĞUM TARHİ: 10 MART 1917

KIŞ ASKERİ PROGRAMI

New York'taki spor kulübü Drive Clubs sahibi Don Saladino, Sebastian Stan ile beş yıl önce çalışmaya başladı; o zamanlar Stan Piknik adındaki bir Broadway oyununa hazırlanıyordu. "Sahnedeyken üstü çıplak olacaktı ve bu konuda biraz paranoyak davranmaya başlamıştı" diyor Saladino. Ama sakatlanmadan gelişmek için yavaş ilerlemeleri şarttı. "Seb squat yapmaya başladığında barı sırtından almak zorunda kalıyordum" diyor. "Squat yapacak ya da ayak parmaklarına dokunacak kalça veya kalçadan yaylanma hareket kabiliyetinden yoksundu." Tabii bunlar eskidendi. 2011'de çıkan Kaptan Amerika: İlk Yenilmez filminde Bucky Barnes olarak karşımıza çıktığında bunu biz de görmüş olduk. Filmdeki rolü Kış Askeri karakteri tutunca kendi filmi yapılmak istendi; yakın mesafe dövüşlerde çok iyi, biyonik kollu, üstün kuvvetli, beyni yıkanmış bir suikastçı. Üstelik 2014'teki Kaptan Amerika: Kış Askeri ve 2016'daki Kaptan Amerika: İç Savaş filmlerinde Hemsworth ve Evans gibi aktörlerle yan yana boy göstermesi de fazlasıyla işine yaradı. "Sebastian hareket kabiliyetinden ödün vermeden



irileşmek istiyordu" diyor Saladino. O yüzden ağır kaldırılan günlerde ekstradan pliometri ve sürat çalışması yaptığı bir program uyguladı. "Program vücudunu bükülebilir, esnek ve hareketli yapıyor" diyor. "Kaldırdığı yüklerin kimisi tek tekrar maksimumunun %50'si ayarında. Hedef nispeten düşük ağırlıkları daha çabuk şekilde hareket ettirmekti." Saladino'nun yaklaşımı West Side Barbell Yöntemini temel alıyor.
Bu yöntemde sporcular haftanın başlarında tek tekrar maksimumlarına yakın ağırlıklar kaldırıp daha sonra daha düşük ağırlıklarla patlayıcı güçlerine odaklanıyor ve güçlerini geliştiriyorlar. "Plioda ise yüksek tekrar çıkarmanıza gerek yok, vücudunuzu hareket ettirin yeter" diyor Saladino. "Bitirdiğinizde de vücudunuzun daha esnek ve hızlı hareket ettiğini görüyorsunuz."





ISINMA

KETTLEBELL BLOĞU

HAREKET	SET	TEKRAR
KB SWING	3	6
KB CLEAN	3	6
KB SQUAT	3	6
KB ALTERNATING SHOULDER PRESS	3	6

1.GÜN

AĞIR GÜN

HAREKET	SET	TEKRAR
ZERCHER SQUAT	3	3
BENCH PRESS	3	3
DEADLIFT	3	25
PUSHUP TO PLANK ROW	3	10
ONE-LEG SQUAT TO BOX JUMP	3	8

2.GÜN

HACİM GÜNÜ

HAREKET	SET	TEKRAR
CHEST-SUPPORTED ROW	5	12
ALTERNATING INCLINE BENCH PRESS	5	12
ALTERNATING LAT PULLDOWN	4	10
SAVICKAS PRESS	4	10
DB CURL + DB SKULL CRUSHER	4	12–15

3.GÜN

PLİOMETRİK

HAREKET	SET	TEKRAR
AEROBIC PLYOS	1	5 DK.
MED BALL OVERHEAD TOSS	3	5
LATERAL BOX HOP	3	5
FARMER'S WALK	3	25–50 METRE
HIGH BOX BAND SQUAT	10	3 (50%)

◀ DEADLIFT
Ağırlık yüklü bir barın önünde durun; ayakları omuz mesafesinde açın ve barı kavrayın. Kalçaları düşürün, sonra barı düz bir çizgide kaldırın. Barı vücudunuza olabildiğince yakın çekip, sırtınızı düz ve sıkı tutun. M&F



AKDENİZ MEZE TABAĞI

Tarifi sonraki sayfada.

MONOTON KAHVALTIYA SON

> Protein smoothie'sini bir kenara koyun ve kahvaltıya yepyeni bir bakış açısıyla bakmanızı sağlayacak yapımı kolay, lezzetli ve besleyici tariflerimizi deneyin.

YAZAN TOBY AMIDOR, R.D.
FOTOĞRAFLAR MOYA MCALLISTER

KAHVALTI DEDİĞİNİZ yumurta ve yulaftan ibaret olmak zorunda değil. Izgara tavuk ve biftek gibi klasik yiyecekler de kahvaltıda yenebilir. Üstelik bu sayede güne çok daha enerjik başlar, antrenman sonrası toparlanmayı hızlandırabilirsiniz. Aceleniz mi var? Ya da şöyle mükellef bir kahvaltı edesiniz mi? Uzman diyetisyenlerin hazırladığı kahvaltılıklar tam sizin kaleminiz!



AKDENİZ MEZE TABAĞI

4 KİŞİLİK

Humus ve salata Orta Doğu'da kahvaltıda sıkça yenen yemeklerdir. Taze sebze, sağlıklı yağlar, lif ve protein sunar.

Salata için:
1 adet ince doğranmış salatalık
2 adet ince doğranmış erik domates
1 adet ince doğranmış sarı veya kırmızı dolma biber
1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 limonun suyu
¼ tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı karabiber
50g beyaz peynir
2 dilim tam buğday lavaş ekmeği (dörde bölün)

Humus için:
400g haşlanmış nohut
1 diş sarımsak
3 yemek kaşığı tahin
1 limonun suyu
½ tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı karabiber
2 yemek kaşığı zeytinyağı

1. Salata için peynir ve lavaş hariç malzemenin tümünü bir kapta karıştırın.
2. Humus için nohudu, sarımsağı, tahini, limon suyunu, tuzu, karabiberi robotta çekin. Makine çalışır haldeyken zeytinyağını azar azar dökün ve iyice karıştırın.
3. Meze tabağını hazırlamak için salatanın dörtte biriyle humusun dörtte birini yan yana bir tabağa koyun. Üstüne 2 yemek kaşığı peynir koyup 2 lavaş parçasıyla servis edin.

MAKROLAR

471	14g	42g	29g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ

İSLİ SOMONLU PARFE

4 KİŞİLİK

İsli somon ve krem peynirin muhteşem uyumuyla yüksek proteinli, az karbonhidratlı müthiş bir lezzet ortaya çıkıyor. Yoğurt da cabası!

750g yağsız sade yoğurt
190g krem peynir
5g kıyılmış dereotu
4 adet ince dilimlenmiş turp
1 adet ince yarımay şeklinde doğranmış salatalık
12 adet boylamasına kesilmiş kiraz domates
1 limonun suyu
¼ tatlı kaşığı tuz
⅛ tatlı kaşığı karabiber
85g ince dilimlenmiş isli somon
4 tatlı kaşığı kapari

1. Yoğurdu, peyniri ve dereotunu ufak bir kapta karıştırın.
2. Ayrı bir kapta turpu, salatalığı ve domatesi karıştırın. Limon suyunu, tuzu, karabiberi ilave edin.
3. Her bir parfe bardağına veya kavanoza bir sıra yoğurt, bir yemek kaşığı somon, bir sıra sebze ve ½ tatlı kaşığı kapari dizin. Kavanozu bu şekilde doldurun.
4. Kapatıp 3 güne kadar buzdolabında dinlendirin.

MAKROLAR

227	23g	10g	11g
KALORİ	PROTEIN	KARBO	YAĞ

Yemek Tasarımı *Julia Choi*



TAVUK DÜRÜM

4 KİŞİLİK

Bizce tavuk dürüm yenmez denen bir vakit yoktur. Üstelik bütün besin gruplarını lezzetli bir şekilde bir arada toplayan ender yiyeceklerdendir. Dünden kalma ızgara veya haşlanmış tavuğu kullanarak zamandan tasarruf edin.

1 yemek kaşığı zeytinyağı
1 baş doğranmış orta boy soğan
1 diş kıyılmış sarımsak
400g haşlanmış kara fasulye
140g pişmiş tavuk (doğrayın)
¼ tatlı kaşığı kimyon
¼ tatlı kaşığı kakule
¼ tatlı kaşığı tuz
⅛ tatlı kaşığı karabiber
1 limonun suyu
4 dilim tam buğday lavaş
25g dilimlenmiş Monterey Jack peyniri
50g domates sosu

1. Zeytinyağını geniş bir kızartma tavasına alıp orta ateşte kızdırın. Soğanı ve sarımsağı ilave edip soğan pembeleşinceye, sarımsağın kokusu çıkana kadar pişirin. Fasulyeyi, tavuğu, kimyonu, kakuleyi, tuzu ve karabiberi de ekleyip tatları karışıncaya kadar 5 dakika pişirin. Limon suyunu dökün.
2. Başka bir tavayı pişirme spreyiyle yağlayıp orta-kısık ateşte kızdırın. Lavaşları tavaya koyup her bir tarafına yarımşar dakika ısıtın.
3. Lavaşı tabağa alın. İçine 5 yemek kaşığı tavuklu karışımdan, 1 yemek kaşığı peynirden ve 2 yemek kaşığı domates sosundan koyup dürün.

MAKROLAR

405 KALORİ	25g PROTEİN	47g KARBO	15g YAĞ

BİFTEKLİ YUMURTALI FRİTTATA

4 KİŞİLİK

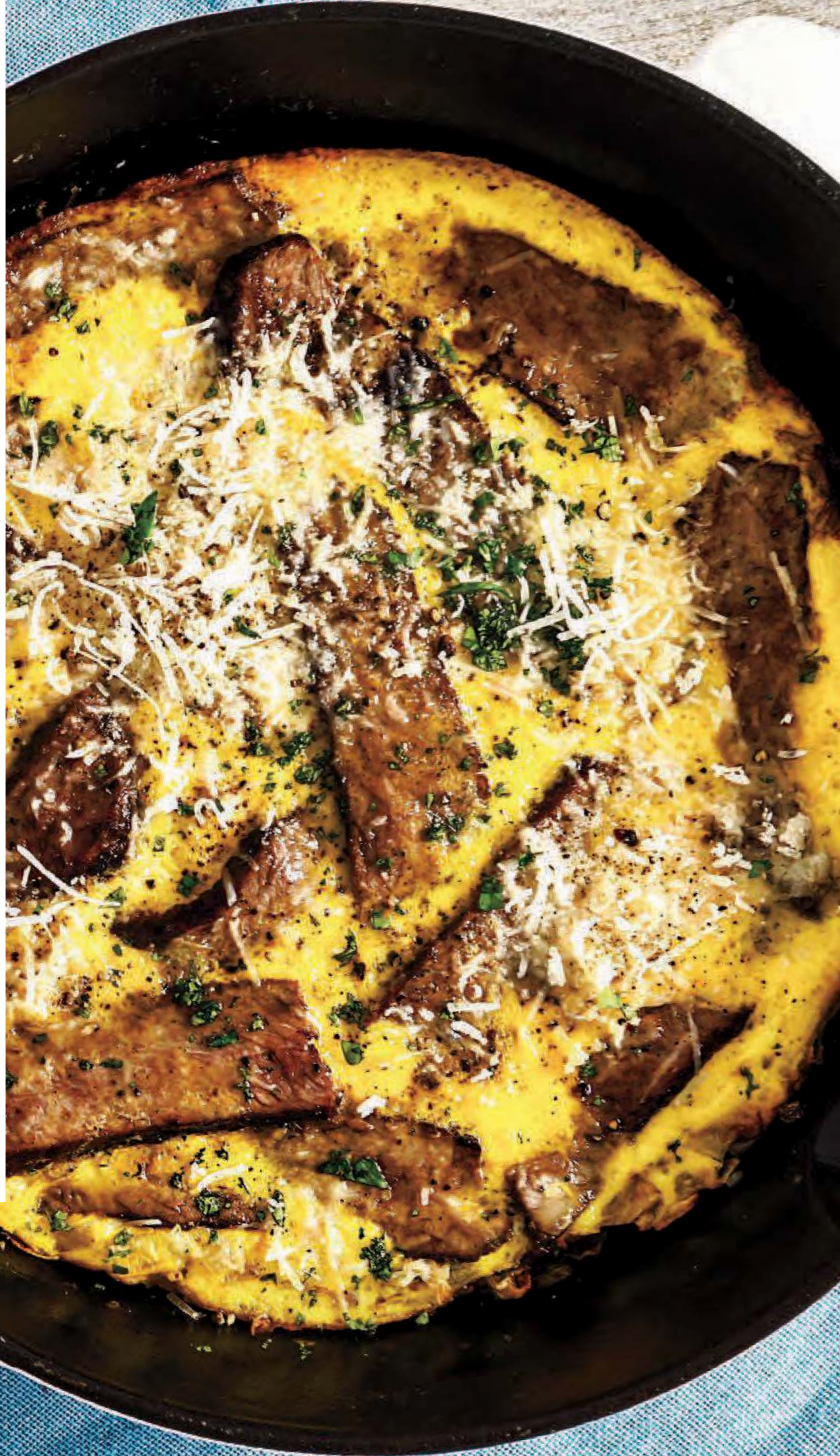
Hafta sonu uzun uzun yapılan kahvaltılar için birebir, protein zengini müthiş bir lezzettir. Dilerseniz yanında salatayla servis edin.

170g bonfile
2 yemek kaşığı zeytinyağı
¼ tatlı kaşığı tuz
¼ tatlı kaşığı karabiber
6 adet büyük yumurta
75ml az yağlı süt
1 baş doğranmış orta boy soğan
25g rendelenmiş parmıcan peyniri

1. Izgarayı ısıtın. Bifteğin her iki yanını fırça yardımıyla ½ yemek kaşığı zeytinyağıyla yağlayın. Tuz ve karabiberin yarısını serpiştirin. Eti kahverengiye dönene kadar pişirin. Arada çevirin. Kesmeden önce soğumaya bırakın.
2. Izgaralı fırını ısıtın.
3. Yumurtayı, sütü ve kalan tuz ve karabiberi orta boy bir kapta çırpın.
4. Fırına girebilen bir tavada kalan 1 yemek kaşığı zeytinyağını orta ateşte kızdırın. Soğanı ilave edip pembeleşinceye kadar soteleyin. Eti de ekleyip 1-2 dakika tamamen pişene kadar pişirin.
5. Yumurta karışımını etin üstüne dökün. Ateşi kısın, üstünü kapatın ve pişirin. 5 dakika sonra frittatanın kenarlarını nazikçe kaldırarak üstte kalan fazla suyun alta sızmasını sağlayın. Yumurta oturana kadar 5 dakika pişirin.
6. Yumurtanın üstüne peynir serpiştirin, ardından fırına verip peynir eriyene kadar 2 dakika pişirin.
7. Frittatayı 8 dilime bölün.

MAKROLAR

274	22g	4g	19g
KALORİ	PROTEİN	KARBO	YAĞ



MİSO ÇORBASI

4 KİŞİLİK

En güzel kahvaltılar, yanında C vitamini bol bir turunçla içilen lezzetli miso çorbasıyla başlar. Fermente miso çorbasında bol miktarda sağlıklı bakteriler bulunurken yanında yenen turunç da antioksidan takviyesi yapıyor.

230ml kadar su
1 yemek kaşığı kurutulmuş deniz yosunu (nori veya wakame gibi)
55g miso macunu
220g ufak parçalara bölünmüş tofu
4 adet doğranmış taze soğan

1. Suyu orta boy bir tencerede kaynatın. Yosunu ilave edip ateşi biraz kısın. Yosun yumuşayana kadar 5 dakika pişirin.
2. Miso macununu ufak bir kaba dökün. Çorbadan 3-4 yemek kaşığı alıp yavaşça macunlu kaba dökün ve iyice çırpın.
3. Miso karışımını tencereye alın; fokurdamaması lazım. Tofuyu ve soğanı
da ilave edip tatları karışana kadar 5 dakika pişirin. M&F

MAKROLAR

75 KALORİ	6g PROTEİN	7g KARBO	3g YAĞ



MENKUL-



DEĞİŞİM

> Real Estate Wars programının yıldızı **HODA HAJIRNA** anoreksi ve bulimia hastalıklarından deadlift ve squat sayesinde kurtuldu. Şimdilerde gayrimenkul ve ağırlık kaldırma işini kol kola idare ediyor. Değişim hikâyesi ise ilham verici.

YAZAN STEVE MAZZUCCHI /// FOTOĞRAFLAR PER BERNAL



BU SAYFALARI DİKKATLİ incelediğinizde Bravo kanalının hit programı Real Estate Wars programında hem kârlı işler bağlayan hem de yüksek ağırlıkları büyük bir özgüvenle kaldıran güçlü bir kadın göreceksiniz. Hal böyle olunca Hoda Hajirna gibi bir kadının bir zamanlar 45 kilonun altında bir sürü beslenme bozukluğuyla uğraştığını tahmin etmek biraz güç oluyor. "Günün tamamında hiçbir şey yemiyor, sonra üstüne kardiyo yapıp bir de kusuyordum" diyor 31 yaşındaki Hoda. "Hayatımın en kötü kısır döngüsüydü." Lisedeyken ölümcül hastalığa yakalanan annesi için duyduğu üzüntüyle başlayan beslenme bozuklukları Kaliforniya Üniversitesinde okurken de, ABC kanalının haber bülteninde çalışırken de devam etmiş. Kaliforniyalı Hoda beş yıl önce o kadar sıskaymış ki kendi kalp atışını duyabiliyormuş. Öleceğini düşünen Hoda, bu durumun ailesine ne derece kahrettiğini görmüş. "Beni harekete geçiren o oldu" diyor. "En sonunda, 'Artık kendine gel' dedim." Durumunu ailesine ve doktorlarına itiraf ettikten ve CrossFit'e başladıktan sonra Hoda hayatını geri almaya başlamış. Kolay olduğu söylenemez ama...

"Başkalarının gördüğü değişimi ben göremiyordum, o yüzden kendime öfkeleniyordum" diyor. "Ama vücudumu ve kendimi sevmeye başladığım an, 'Ben kendi kendimin rakibiyim' dedim ve gerçekleşen değişimi görmeye başladım. Ama bunun için çok ama çok çalıştım. Gerekenin fazlasını yaptım." Hoda hayatına bilinçli öğün planları, protein içecekleri ve sabah 6'da yaptığı antrenmanlarla (müşterileri uyan- madan önce) devam ediyor. Günün ilerleyen vakitlerinde ise düşük darbeli rutinler uyguluyor. Besleme ve antrenmanı konusunda M&F'e çok özel şeyler anlattı, ama bu yazı olmasa dahi fotoğraflarına baktığınızda uyguladığı antrenman ve

> **"KENDİMİ SEVMEYE BAŞLADIĞIM AN DEĞİŞTİĞİMİ GÖRDÜM."**



Çekim Yeri: Eric the Trainer's Gym, Sun Valley, CA



beslenme düzeninin gerçekten işe yaradığını hemen anlayabilirsiniz. Biraz vakit alıyor gibi gözükebilir; ancak Hoda gayrimenkul işindeki başarısını fitness ile desteklediğini söylüyor. Emlakçılık aile işi sayılır, o da birkaç yıl önce kariyerini bu yöne çevirip kısa süre sonra milyon dolarlık işler yapmaya başlamış. "Gayrimenkul temsilciliği yorucu ve stresli bir iş ama sonuçları beni çok heyecanlandırıyor" diyor. "Bir insanın hayatının en büyük yatırımını doğru yere yapmasına yardımcı olmak güzel bir his." Programda, çoğu erkeklerden oluşan gayrimenkul firmasıyla televizyona çıkmak da elbette işine yaramış. "Harika" diyor. "Olumlu mesajlar, iş teklifleri ve fitness soruları alıyorum. İnsanlar ne yediğimi merak ediyor. Geçmişimi düşününce merak etmeleri normal tabii." Bu da bizi üçüncü tutkusuna götürüyor: Geçen yıl kendi hikâyesini paylaştıktan sonra geleneksel ve sosyal medyada ilham olduğu insanlardan çok memnun. "Bu platformda olabildiğince çok kişiye yardımcı olmak istiyorum" diyor. "Fitness'a nasıl başladığımı ve eğer isterlerse herkesin hayallerini gerçekleştirebileceğini konuşmak ve bu konularda yarımcı olmak çok hoşuma gidiyor." Bu taraftan bakıldığında biz önü apaçık bir yıldız görüyoruz.

HODA'NIN

TÜM-VÜCUT ANTRENMANI

Hoda'nın yüksek ağırlıklı antrenmanıyla tüm vücudunuzda yanma hissedeceksiniz.

HAREKET	SET	TEKRAR
BB BACK SQUAT	5	5
BB DEADLIFT	4	8
BB HIP THRUST*	4	12
BB BENCH PRESS	5	5
SEATED ARNOLD DB PRESS	4	10
T-BAR ROW	4	12

**Hoda bu harekette 52-56 kilo ile çalışıyor. Formunuzu bozmadan olabildiğince yüksek ağırlıkla çalışın.*

HODA'DAN GAYRİMENKUL SIRLARI

Profesyonelinden tüyolarla daha kolay ev alım-satımı.



Düzenli olun: "Eviniz mümkün mertebe toplu olsun" diyor. "Çok eşya seviyorsanız da odalardan birini ardiye olarak kullanın. Fazla eşyalarınızı satın veya bağışlayın."

Dış görüntüye önem verin: "Boş evinizi gezdirirken veya toplu gezme düzenlerken evin dışının da en az içi kadar cazip olması şart. Dış cephe boyası, garaj yolu ve peyzajı da önemli."

Yeniden boyayın: "Karanlık bir odanız varsa açık renk bir boyayla astarlayın. Düz, açık bir renk alıcıları, odayı nasıl döşeyecekleri konusunda düşünmeye sevk eder."

Hesabınızı doğru yapın: "Alıcı iseniz kredi onayınız olmadan veya peşinatınızı hazır etmeden işe koyulmayın. Bütçenizi iyi hesaplayın. Yoksa alamayacağınız veya almak istemeyeceğiniz evleri gezip durursunuz." M&F





Hoda'nın kişisel antrenörü Alex Penix kendisine bench press (solda) ve barbell hip thrust hareketlerinde gözcülük ediyor.

PROFİL

HODA HAJIRNIA

DOĞUM TARİHİ:
25 Mart 1987
BOY: 1.65m
KİLO: 60,5KG
YAŞADIĞI YER:
Kaliforniya, ABD
İNTERNET SİTESİ:
hodarealty.com
INSTAGRAM:
*@hodafitness_*
TWITTER:
@hodarealty
FACEBOOK:
Hoda Realty



TEK ALET ANTRENMANI:

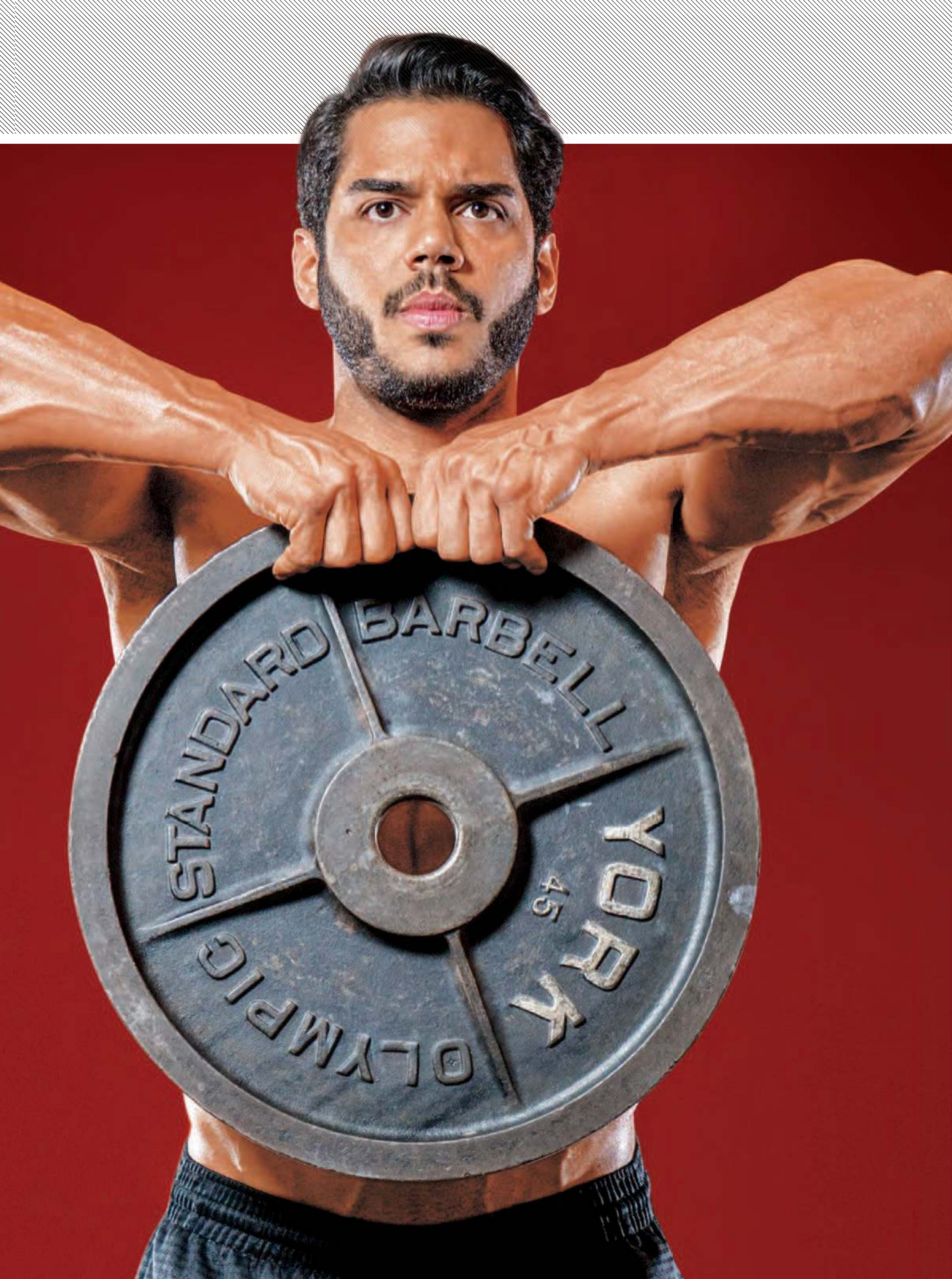


AĞIRLIK PLAKASI

> Dev gibi çalışmak için devasa bir spor salonuna ihtiyacınız yok. Tek parça demirle kaslarınızı nasıl büyüteceğinizi anlatıyoruz.

YAZAN JOE WUEBBEN /// FOTOĞRAFLAR STEVE SMITH

ZAMAN DA AZ EKİPMAN DA. Böyle bir çelişkiyi çözüme kavuşturmak için iki şeye ihtiyacımız var: yaratıcılık ve yoğunluk. ABD'deki Nine Innovation salonunun (ixinnovate.com) baş antrenörü Firdose Khan tarafından hazırlanan antrenmanlar varsa başka tabii. Kendisinden üç adet zaman-etkin antrenman tasarlamasını istedik. Üstelik bu antrenmanları sadece spor salonunun, garajın veya ardiyenin bir köşesinde toz tutan o ağırlık plakalarıyla yetinerek hazırladı. Khan yoğunluğu, işlevselliği ve fiziksel etkisi eşit derece işleyen üçlü bir rutin hazırladı. Bütün büyük kas gruplarını hedefleyen antrenmanlar yoğunlukta zirve diyebiliriz. Üç antrenmanda da AMRAP (yapabildiğiniz kadar tur) tekniği kullanılıyor, yani acıya hazır olun. Plakaların tozunu alın ve işe koyulun!


OLYMPIC STANDARD BARBELL
YORK
45

AĞIRLIK PLAKASI ANTREN-MANLARI

Firdose Khan tarafından hazırlanmıştır.

Buradaki antrenmanlar bütün ağırlıklardaki plakalarla yapılabilir: 2,5, 5, 12, 18, 25. Mevcut kuvvetiniz ve fitness seviyenize göre uygun olan ağırlığı seçin. (Emin olamıyorsanız hafifle başlayın.) Üç antrenmandan birini seçip tam bir antrenman olarak yapın; ancak mümkünse hafta içerisinde üçünü de yapmaya çalışın. Kolektif olarak vücudun tamamını o kadar iyi çalıştırıyorlar ki vücudunuza kazandırdık-larından eksik kalmanızı istemeyiz.

30 DAKİKALIK ANTRENMAN

TALİMAT: Aşağıdaki antrenmanı 30 dakika içerisinde yapabildiğiniz kadar çok sayıda turla yapın (AMRAP). İlk dört hareketi blok olarak yapın. (Açıklamaları aşağıda.)

30-DAKİKA

PLAKA ANTRENMANI

HAREKET	TEKRAR
PLATE UPRIGHT ROW	8
SQUAT TO PRESS	8
BENTOVER ROW	8
CURL TO PRESS	8
PLATE SITUP	10
KNEELING PLATE CHEST PRESS	30 SN.

HEDEF:

10 TUR VE ÜSTÜ

BLOK: **Plate Upright Row + Squat to Press + Bentover Row + Curl to Press**

Bloğun bir tekrarını eşitlemek için dört hareketin her birinin bir tekrarını peş peşe yapın. Plate upright row hareketini eller plakanın tepesinde birbirine yakın konumda yapın. Ardından plakanın yanlarından tutarak squat to overhead press yapın. Sonrasında sırt düz ve gövde zemine neredeyse paralel konumda bentover row yapın (plakanın yanlarından tutarak). Son olarak da aynı tutuş stiliyle curl to overhead press yapın. Bu, bir tekrardır.

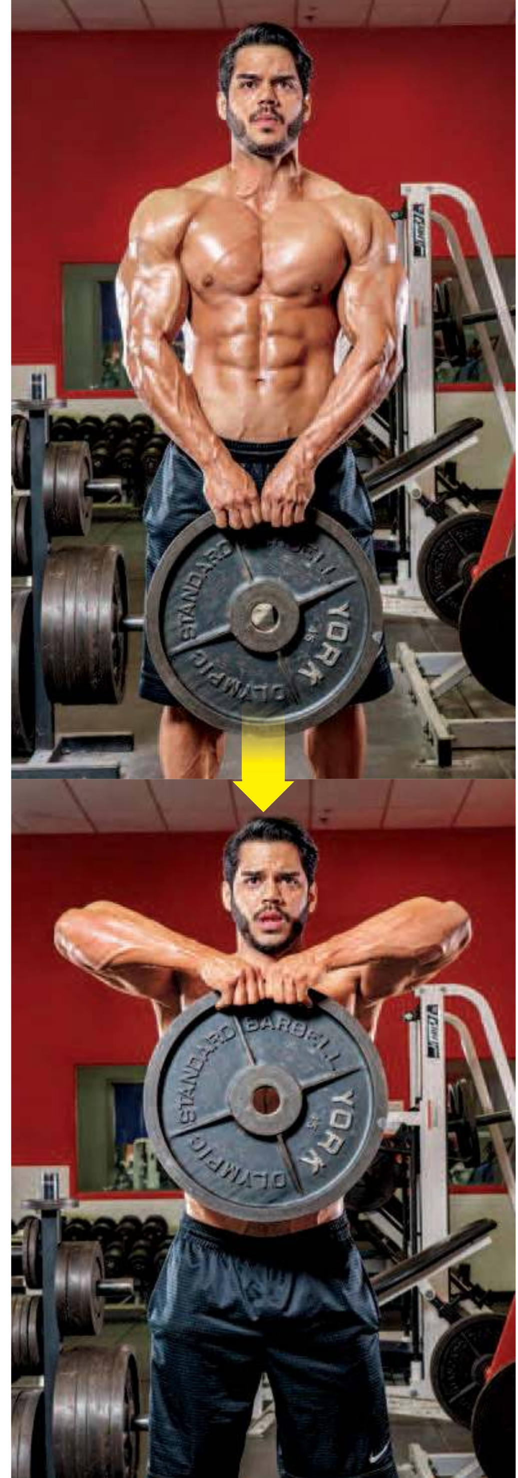


PLATE UPRIGHT ROW ▶

Dik durun, eller birbirine yakın olacak şekilde plakanın tepesinden tutun. Gövdenizin fazla hareket etmesini engellemek için merkez bölgenizi sıkın ve ağırlığı çenenizin altına gelene kadar yukarı çekin (row). Ağırlığı kontrollü şekilde geri alçaltın.

Çekim Yeri: ***Metro Fitness North, Worthington Woods, OH***







▲ SQUAT TO PRESS

Plakanın yanlarından kavrayıp dik durun; ayaklar omuz veya omuzlardan biraz daha geniş bir mesafede açık olsun. Squat yapın, ardından ivmenizi kullanarak plakayı başınızın üzerine kaldırarak ayağa kalkın. Ağırlığı kontrollü şekilde başlangıç noktasına geri alçaltın.

BENTOVER ROW ▶

Plakanın yanlarından tutmaya devam ederek belden eğilin; bu noktada sırtınız düz, gövdeniz de zemine neredeyse paralel konumda olmalıdır. Ağırlığı göğsünüze doğru çekerken (row) tepe noktasında kürek kemiklerinizi sıkın.

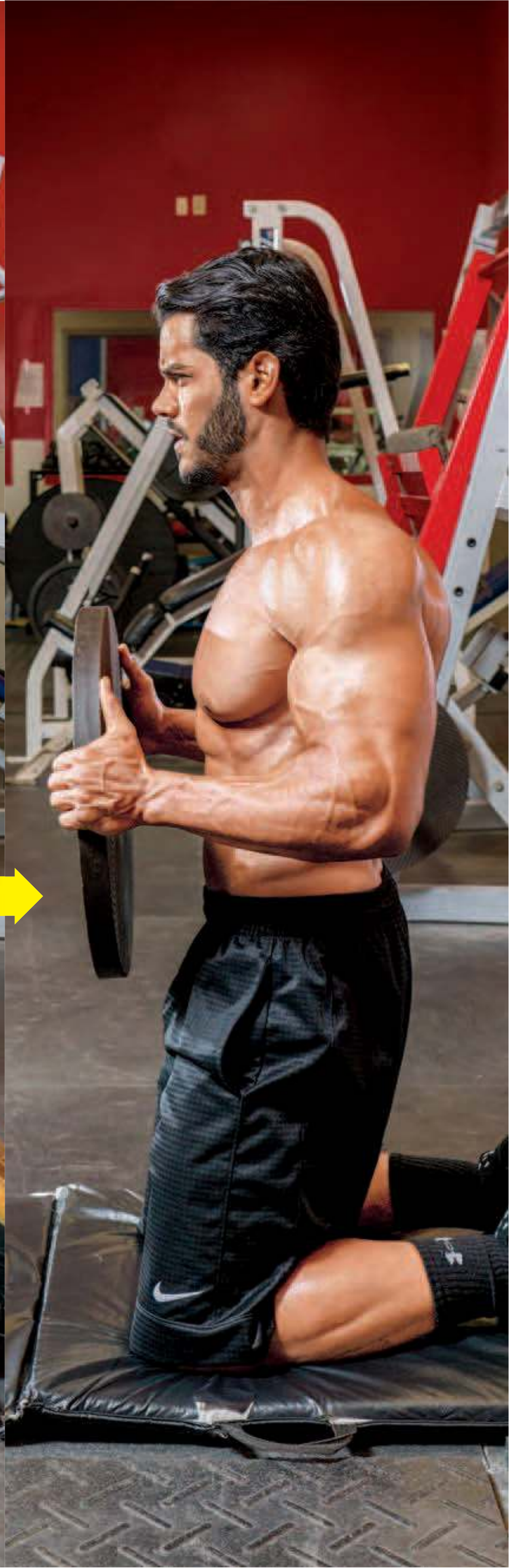
CURL TO PRESS ▶

Dik durun, plakanın yanlarından tutun ve ayaklarınızı omuz mesafesinde açın. Plakayı göğsünüze doğru bükün (curl), ardından baş üzerine presleyin. Ağırlığı kontrollü şekilde başlangıç noktasına geri alçaltın. Bu, bloğun bir tekrarıdır.



▼ PLATE SITUP

Sırtüstü uzanın, elinizde plakayla mekik çekin. Hareketi tersine uygulayarak başa dönün. Zorlaştırmak için dizler bükülü şekilde sırtüstü uzanın. Ayaklarınızı yere koyun, plakanın yanlarından tutun ve kollarınızı açın. Dinamik bir mekik çekip plaka baş üzerinde hareketi tamamlayın. Bu versiyonda kollarınız setin tamamında yere dikey konumda kalsın.



KNEELING PLATE CHEST PRESS

Yere diz çökün ve ellerinizle plakanın yanlarından tutun. Çabuk ve dinamik hareketlerle plakayı düz şekilde öne basıp kollarınızı açık konuma getirin, ardından geri göğsünüze getirin. 30 saniye böyle devam edin. Uyluklarınız ve gövdeniz çalışmanın tamamında yere düşey konumda olsun.



20 DAKİKALIK ANTRENMAN

TALİMAT: Aşağıdaki döngüyü 20 dakika içerisinde AMRAP tekniğiyle tamamlayın.

20-DAKİKA

PLAKA ANTRENMANI

HAREKET	TEKRAR
FORWARD + BACKWARD PLATE LUNGE WITH ROTATION	5
HUGGING PLATE SQUAT JUMP	6*
DIAGONAL PLATE RUSSIAN TWIST + DOUBLE TWIST	5/5**
SUPINE GLUTE BRIDGE + PLATE EXTENSION	30 SN.

Her turda 2 tekrar eksik yapın. 2 tekrara indiğinizde orada kalın.

***Russian twist için her bir tarafa beşer, sonrasında double twist için de her bir tarafa beşer tekrar yapın.*

HEDEF:

8 TUR VE ÜSTÜ

FORWARD + BACKWARD PLATE LUNGE WITH ROTATION

Dirsekler 90 derece bükülü konumda plakayı önünüzde tutun. İleri lunge adımı atın, alt noktada gövdeyi bir yana (öndeki bacakla aynı yana) ve geri döndürün. Doğrulun, ardından ters lunge yapın; bu sefer gövdeyi ters yana döndürüp alt noktada geri çekin. Diğer bacakla tekrarlayın. Bu, bir tekrardır.







▲ HUGGING PLATE SQUAT JUMP

Plakayı göğsünüze yaslayıp kollarınızla sarın. Ayakta pozisyonundan uyluklar paralel konuma squat yapın, ardından patlayıcı şekilde hareketi tersine uygulayın; tepe noktada ayakların yerden kalkması gerekiyor. Yumuşak dizlerle iniş yapıp tekrar edin.

DIAGONAL PLATE RUSSIAN TWIST + DOUBLE TWIST

(GÖSTERİLMİYOR)

Yere sırtüstü uzanın, plakanın yanlarından tutun. Bacaklarla gövdeyi havaya kaldırarak dizler bükülü konumdayken V şeklini alın. Plakayı bir tarafınıza indirin, ardından verevine geri ve yüzünüzün üzerine kaldırın. Bundan 5 tekrar yapın, ardından 5 tekrar da diğer tarafa yapın. Bu noktadan plakayı geri ve ileri döndürün (dirsekler bükülü). Her bir yana beşer tekrar yapın.

▼ SUPINE GLUTE BRIDGE + PLATE EXTENSION

Dizler bükülü şekilde sırtüstü uzanın. Ayaklar yerde, plaka da göğüs üzerinde uzatılmış olsun. Kalça kaslarınızı sıkarak köprü kurarken plakayı uzatılmış tutun. Kalça kaslarınızı geri yere indirin. 30 saniye böyle devam edin. Zorlaştırmak için her köprüde plakayı presleyin.





10 DAKİKALIK ANTRENMAN

TALİMAT: Aşağıdaki döngüyü 10 dakika içerisinde AMRAP tekniğiyle tamamlayın.

10 DAKİKALIK

PLATE WORKOUT

HAREKET	TEKRAR
PLATE HAMMER CURL	15
PLATE SKULL CRUSHER	10
PLATE SUPINE LEG RAISE + HIP THRUST	10

HEDEF:
8 TUR VE ÜSTÜ

PLATE HAMMER CURL
(GÖSTERİLMİYOR)
Plakanın yanlarından tutup (avuçlar birbirine dönük) ağırlığı alt noktada dirsek tam açıkken bükün (curl). Hareketin tamamında gövdenizi dimdik, merkezinizi de kasılı tutun.

PLATE SKULL CRUSHER ▶
Sehpada veya yerde sırtüstü uzanarak plakanın yanlarından tutun. Üst kollarınız hareketin tamamında yere düşey konumda kalarak, plaka başınızın arkasına gelene dek dirseklerinizi bükün. Hareketi tersine uygulayarak tam kol açma pozisyonuna gelin.

HEDEFLER HAKKINDA:
Khan'ın deyişiyle bu hedefler "fit ve atletik biri" içindir. Siz öyle değilseniz hiç dert etmeyin. Kendi temponuza göre ilerleyin.







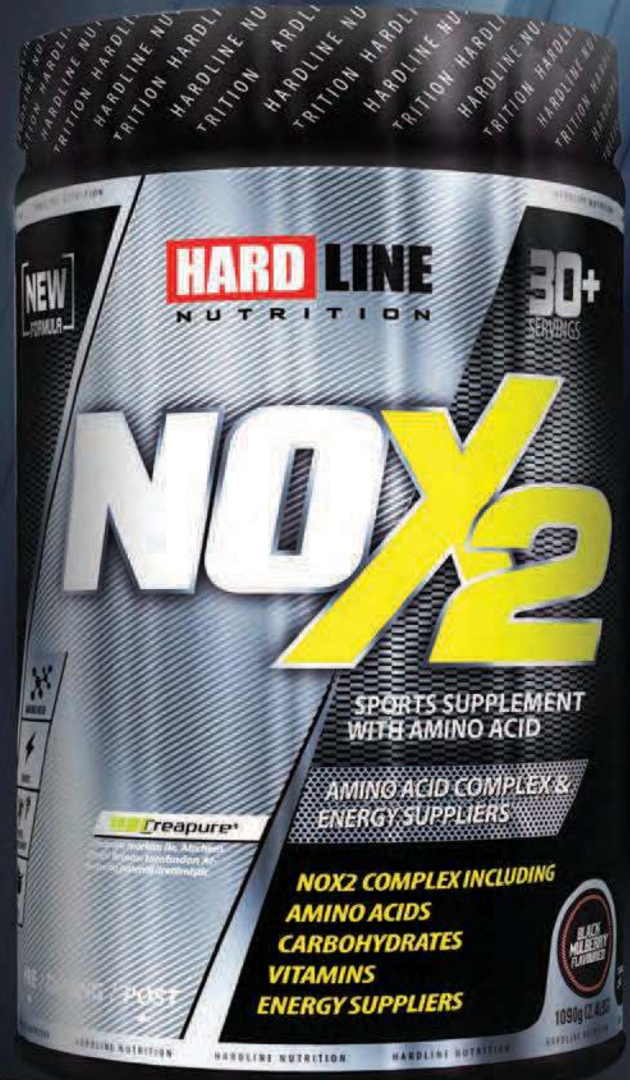
PLATE SUPINE LEG RAISE + HIP THRUST

Yerde düz uzanın, kollarınızı açarak plakayı göğsünüzün üzerinde tutun. Plakayı hareketin tamamında burada tutarak, karın bölgenizi kasın ve bacaklarınızı havaya kaldırın. Bacaklarınız yere düşey konuma geldiğinde, alçaltın. Veya zorlaştırmak için kalçalarınızı iterek ayaklarınızı tavana doğru kaldırın, ardından başlangıç noktasına dönün. Bu, bir tekrardır. M&F

Efsane Geri Döndü.

NEW FORMULA

1 SERVIS 17.300 mg NOX2 COMPLEX



- L-Arjinin AKG
- L-Glutamin
- Kreatin Monohidrat
- Beta Alanin
- BCAA 4:1:1
- L-Sitrulin
- Trikreatin Malat
- L-Ornitin HCl
- Taurin
- L-Trozin
- D-Riboz
- Kafein
- İnositol
- Glukoronolakton
- B2 Vitamini
- B3 Vitamini
- B6 Vitamini
- Folik asit
- B12 Vitamini
- Kalsiyum
- Potasyum

1090g
133 ₺

Kullanım Şekli

1 porsiyon [1 ölçek (60 cc=36g)] büyük bir bardak (300 ml) su ile karıştırılarak antrenmandan 30 dakika önce ve hemen sonra olmak üzere günde 2 defa alınır.





Futbol Takımlarının Tercihi

HARD LINE
NUTRITION

SOR



KAS EMNİYETİ

Bench press'te ustalaşın, yaza daha kaslı girin, sakatlanmadan çalışın.

S **Squat'ta daha ağır kaldırmaya başlıyorum. Ağırlık kemeri takmalı mıyım?**

C İyi düşünmüşsünüz. Kemer, merkez bölgenize basınç uygulayarak belinizin daha sabit kalmasını sağlayıp daha verimli şekilde çalışmanızı kolaylaştırır. Vücut ağırlığınızdan fazlasını kaldırıyorsanız kemer takmanız tavsiye edilir. Alışmak biraz vakit



alabilir; ancak aşırı yüksek ağırlıklar kaldırırken kemer takmamak tehlikelidir.

SEAN COLLINS

NY, Murder of Crows Barbell Club ortağı ve baş powerlifting koçudur.

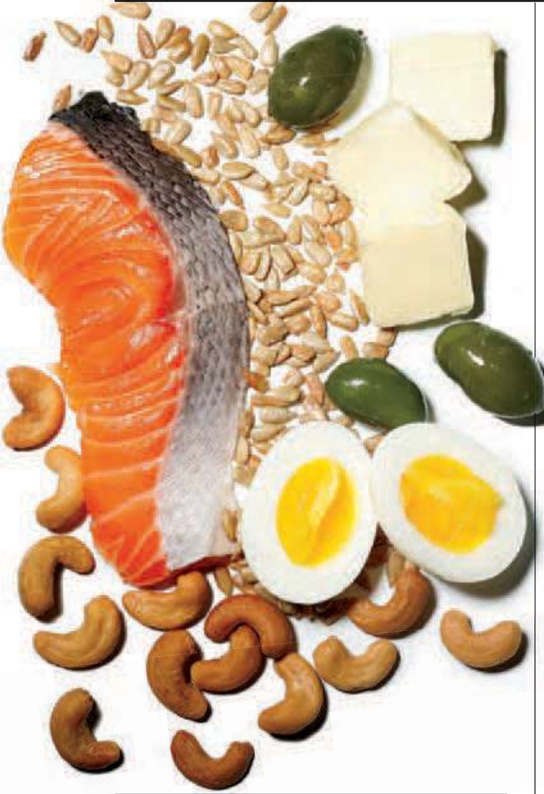
S **Son birkaç aydır çok hareketsizim, zorlanmadan eski rutinime nasıl dönebilirim?**

C En önemli şey zaten "karar vermek." Hangi yöntemi seçersek seçelim, uzun bir aranın ardından ilk geri döndüğümüzde mutlaka ağrı ve yorgunluk ortaya çıkacaktır. Eski kondisyonunuz ile performansını kıyaslayıp sakın kararınızdan geri dönmeyin. Yoğunluk ve hacmi biraz düşürün. Örneğin, en son 6 ay önce 150 kg. ile 3x10 düzeninde squat yaptıysanız, spor salonuna geri döndüğünüzde 60 – 80 kg. kullanarak 3x5 tekniğini uygulayın. Ağırlığı, tekrar sayılarını ve setleri her hafta fitness seviyenizin gelişimine göre arttırabilirsiniz. Sayılara takılmayın, sadece başlayın, kendinize meydan okuyun.



S **Bench press tekrarlarının alt kısmında zorlanıyorum. Ne yapmalıyım?**

C Zorlanmaktan korkmayın. Her bench press tekrarının alt noktasında kısa bir süre duraklayın. Duraklama sıkı durmanızı, barı göğsünüze daha patlayıcı şekilde kaldırmanızı ve kasın sekme-esneme refleksinden daha az yaralanmanızı sağlar. Eğer bu işe yaramıyor ve bar göğsünüzden kalkar kalkmaz tükeniyorsanız, omuzlarınız zayıf kalmış olabilir. Ana bench press setlerinizden sonra overhead press yapın: Tümel eforunuzun %75-85'i arası hissedilen 5-8 tekrarlı 3-5 set.



AMİNO UZMANI

Greg Grochoski aminoauthority.com sitesinin kurucu üyesi ve Twinlab Corporation baş bilim yetkilisidir.

S **Son zamanlarda esansiyel amino asitler hakkında çok şey duyuyorum. Kas gelişimi için optimal seviyede EAA aldığımı nasıl anlayabilirim?**

C Ağır antrenmanın protein parçalanmasını hızlandırdığını, kas toparlanması içinse yeni kas proteinlerinin sentezlenmesi gerektiğini zaten biliyorsunuzdur. Ancak yeni araştırmalar, antrenmandan sonra kas sentezlenmesinin uyarılıp toparlanmanın hızlandırılması için en etkili yolun esansiyel amino asit (EAA) alınması gerektiğine işaret ediyor. Tabii bütün EAA formülleri kas büyümesi için optimize edilmiyor. Evvela eksiksiz protein üretimi için formülde her EAA'nın bulunması şarttır. Bu EAA'ların aynı zamanda doğru miktarlarda olup çizgili kas proteinin profiliyle uyum göstermesi gerekmektedir. BCAA gibi birçok formül eksiktir, dolayısıyla verimsizdir. Daha güçlü ve etkili kas geliştirmenin yolu meğer gözümüzün önünde duruyormuş, ancak kimse akıl edip bulamamış; ta ki Arkansas Üniversitesinden Dr. Robert Wolfe EAA'nın kodunu kırana kadar. 20 milyonluk araştırma bütçesi ve insan üzerinde 24 klinik denemeden sonra Wolfe, kas inşası için ideal EAA karışımını sunan bir formül geliştirdi. Amerika'dan bir patent alan ve iki patenti daha beklenen bu formül, aynı miktardaki whey proteine nispeten üç kat daha çok anabolik tepki ve net kas proteini kazanımı sunuyor.



S **Bu yaz kaslı bir vücutla dolaşmak istiyorum. Nasıl beslenmeliyim?**

C Herkese uyan ayarında bir beslenme düzeni yoktur; beslenmeniz vücut bileşiminize ve kişisel hedeflerinize göre değişir. Yağsız kat kütlesi geliştirmek isteyenlerin, artış gösteren aktivite seviyesini desteklemeleri için daha çok karbonhidrat ve protein tüketmeleri gerekir. Yani antrenmana kaslarınız "tokken" başlayın, sonrasında yine beslenin. Fakat yağdan vermek için kalori yakımını ve protein tüketimini arttırıp besinsel yağ ve karbonhidrat tüketimini azaltmanız gerekir.

HEATHER MANGIERI

Amerikalı beslenme danışmanı ve Fueling Young Athletes kitabının yazarıdır.

MOTİVE KALIN

Olympia şampiyonlarından bilgece sözler!

"Vücut geliştirme bir dayanıklılık sporu değildir. Büyümeyi yoğunluk, ağırlık ve izolasyon ile uyarıp eve gidin."
—Dorian Yates ('92-'97)

"Olay sadece güzel bir vücutla bitmiyor. Yüreğiniz ve ruhunuz da güzel olacak."
—Lee Haney ('84-'91)

"Yapılması gereken tek şey yapmaktır."
—Ronnie Coleman ('98-'05)

"Eğer gözümde canlandırıp inanabiliyorsam, yapabilirim de."
—Arnold Schwarzenegger ('70-'75, '80)

"Çevrenizde, hayalleri sizinkinden daha büyük insanlar olsun."
—Jay Cutler ('06-'07, '09-'10)

"Süreci severseniz sonuçlar kendiliğinden gelecektir."
—Franco Columbu ('76, '81)